

А Н Н А К И Т А Е В А

# Я И МОЯ МУЛЬТИВАРКА



УДК 641/642  
ББК 36.997  
К 45

Благодарим компанию Panasonic  
за предоставление мультиварок для съемок

Дизайн макета: С. Власов  
Фото и стиль: Н. Серебрякова  
Фото на переплете: Н. Серебрякова

**Китаева А.**  
К 45 Я и моя мультиварка / Анна Китаева. – М. : Эксмо, 2013. – 224 с. : ил. – (Кулинария. Авторская кухня).

ISBN 978-5-699-60607-8

Супы и десерты, салаты и пироги, хлеб и йогурт – в мультиварке можно готовить все! Эта небольшая кастрюлька может заменить целую кухню и значительно сэкономить время. Новая книга Анны Китаевой послужит отличным пособием для начинающих знакомство с мультиваркой, а для тех, кто уже оценил по достоинству все возможности «чудо-кастрюльки», в книге найдутся интересные рецепты, которые универсальны для любой модели мультиварки.

УДК 641/642  
ББК 36.997



menu  
Coperto  
Arrosti  
Minestra  
Caffè  
Formaggi  
Frutta

RISTORANTE  
a tutte le ore



LANTERNA

vini rossi  
freccia  
chianti  
gattinara  
barolo  
berbera  
bardolino

Insalata  
russa  
piatti freddi  
Vittello tonnato



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово .....	8
---------------------------	---

<b>ШАГ 1</b> МУЛЬТИВАРКА – ЧТО ЭТО ТАКОЕ? .....	10
--	----

<b>ШАГ 2</b> ХОЧУ МУЛЬТИВАРКУ! .....	14
---	----

<b>ШАГ 3</b> НАЖМИТЕ «СТАРТ» .....	20
---------------------------------------	----

<b>ШАГ 4</b> ВСЯ КУХНЯ В ОДНОЙ КАСТРЮЛЬКЕ .....	24
--	----

## МЯСО И ПТИЦА

Буженина .....	28
Ветчина .....	30
Холодец .....	32
Тушенка домашняя .....	34
Рийет .....	36
Паштет из куриной печени .....	38
Котлеты на овощной подушке .....	40
Курица по-холостяцки .....	42
Куриное филе в сметанном соусе .....	44
Фаршированные куриные окорочка .....	46



Жаркое по-домашнему .....	48
Рагу из говядины с овощами .....	50
Кролик в сметанно-горчичном соусе .....	52
Бигос старопольский .....	54
Лазанья .....	56
Ленивый мясной пирог с лавашем .....	58
Манты .....	60
Пельмени по-студенчески .....	62

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба под маринадом .....	66
Рыба на овощной подушке .....	68
Рыба, запеченная с картофелем .....	70
Лосось запеченный .....	72
Лосось в молоке .....	74
Заливное из рыбы .....	76
Домашние шпроты .....	78
Креветки в пиве .....	80
Кальмары в сметане .....	82

## КАШИ, ГАРНИРЫ, ПАСТА

Ленивый плов .....	86
Рис с овощами .....	88
Рис с чечевицей .....	90
Рисово-гречневая каша .....	92
Перловая каша с грибами .....	93
Гречневая каша с овощами и грибами .....	94
Пшенная каша с картофельной заправкой .....	96
Макароны по-флотски .....	98
Спагетти карбонара .....	100
Булгур с помидорами и сладким перцем .....	102
Пряный рис с яблоками и сухофруктами .....	104

## ОВОЩИ

Кастрюлька фаршированных овощей .....	108
Ленивые голубцы .....	110
Овощное рагу .....	112
Фасоль с овощами .....	114
Картофель по-селянски .....	116
Томатный омлет .....	118
Луковый конфи .....	120

**СУПЫ**

Бульон мясной .....	124
Бульон куриный .....	125
Легкий овощной суп с рисом .....	126
Солянка мясная сборная .....	128
Борщ .....	130
Суп с чечевицей .....	132
Суп грибной с гречкой .....	134
Куриный суп с домашней лапшой .....	136
Уха .....	138
Рассольник .....	140
Гороховый суп с копченостями .....	142

**ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА**

Пшеничный хлеб .....	146
Пшенично-ржаной хлеб с семечками .....	148
Дрожжевой пирог с капустой .....	150
Разборный пирог .....	152
Пампушки с чесноком .....	154
Творожно-сырный пирог .....	156
Простой пирог на кефире .....	158
Открытый пирог с заливкой .....	160
Быстрый капустный пирог .....	162

**СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ**

Шарлотка с яблоками .....	164
Бисквит .....	168
Насыпной яблочный пирог .....	170
Творожная запеканка .....	172
Чизкейк .....	174
Шоколадно-творожный пирог .....	176
Апельсиновый кекс .....	178
Морковный кекс .....	180
Коврижка чайная .....	182
Английский рождественский кекс .....	184
Пасхальный кулич .....	186
Сдобные булочки .....	188
Варенье и джем .....	190
Лимонный крем .....	192



## ПАРОВЫЕ, ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА И БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Стейки лосося на пару .....	196
Паровой омлет.....	198
Картофель с капустой на пару .....	200
Китайские паровые булочки .....	202
Яблоки, фаршированные творогом.....	204
Овсянка яблочная .....	206
Пшенно-рисовая каша .....	206
Сладкая запеканка из макарон с творогом .....	208
Пшенная каша с тыквой .....	208
Яблочно-тыквенное пюре.....	210
Компот.....	212
Топленое молоко.....	214
Йогурт .....	216
Йогурт в чаше мультиварки.....	216
Йогурт в отдельных баночках .....	217

## ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ И ПРОЧИЕ МЕЛОЧИ

Как перевернуть выпеченное изделие .....	218
Как вынуть пирог, не переворачивая .....	218
Чем смазывать чашу мультиварки для выпечки .....	219
Что делать, если убегает каша, особенно молочная? .....	219
 Бонус для любознательных, или Немного физики в кастрюльке .....	220
Указатель.....	221

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Есть новшества, которые меняют наш домашний уклад – а значит, нашу жизнь. Водопровод, например. Или газовая духовка. Причем современные эти нововведения вряд ли предвидели размах грядущих перемен, продолжая по старинке таскать воду из колодца или готовить на дровяной плите.

Похоже, сейчас мы наблюдаем явление того же порядка – и, как водится, еще не осознали масштаба происходящего. Мультиварка – это не просто очередное модное приспособление, это настоящая тихая революция на кухне.

Домашний кухонный труд большей частью состоит из монотонных действий. Вымыть. Нарезать. Сложить в кастрюльку, поставить на плиту, включить. Помешать, чтобы не пригорело. Убавить огонь. Прибавить огонь. Снова помешать. Обжарить, потушить, сварить. Каждый продукт требует своего времени и температуры приготовления. Чуть отвлекся – пригорела каша. Ой, сбежало молоко! Опять отмывать плиту... Ну сколько можно торчать на кухне и помешивать то одно, то другое?! Минута за минутой, час за часом, день за днем, месяц за месяцем...

Всё, хватит. Больше не нужно.

В мультиварке ничего никогда не пригорает. Над ней не придется висеть с ложкой, достаточно изредка заглянуть – и то если программа не автоматическая.

Те, кто уже обзавелся мультиваркой, в один голос повторяют: «Заложил все, забросил, нажал на кнопку и ушел. Само готовится!» Но те, кто пока не приобрел к этой технике будущего, искренне не понимают восторга обладателей мультиварок. Что же хорошего получится, если сложить все продукты в одну кастрюльку, пусть даже электрическую, и оставить вариться два часа?

Я тоже не понимала – до тех пор, пока у меня на кухне не появилась мультиварка.

Скромная электрическая кастрюлька экономит самый ценный ресурс, который есть у каждого из нас, – время нашей жизни. Мультиварка высвобождает время для других дел и позволяет больше успеть. Особенно это важно для женщин – женщин работающих, женщин-домохозяек, женщин-



мам, которые хотят накормить семью вкусно и полезно, но безнадежно тонут в сотне разных забот.

«Купи мультиварку – освободи женщину!» – пошутил мой муж.

Шутки шутками, но если вы проводите на кухне больше времени, чем хочется, задумайтесь о покупке мультиварки. И если вам некогда готовить здоровую пищу и приходится питаться фастфудом, тоже подумайте о приобретении мультиварки. И если вы хотите получить одновременно горячий завтрак и лишние полчаса сна, погулять с ребенком и вернуться домой, где вас ждет вкусный обед, если вы живете в общежитии или на съемной квартире без кухни – во всех этих случаях вас способна выручить мультиварка.

Это не альтернатива высокой кухне, это альтернатива фастфуду. Если вы любите готовить, если кулинарное творчество для вас праздник, никто его у вас не отнимет. Мультиварка и не претендует на вашу роль шеф-повара. Это просто кастрюлька. Что в нее положить и каким образом приготовить – зависит только от вас.

Говорят, что одну книгу в жизни способен написать каждый человек – свою биографию. Мне кажется, что каждая женщина способна еще и написать кулинарную книгу.

Так или иначе, все мы питаемся сами и готовим для своих близких. Рецепты из маминых-бабушкиных тетрадок, семейные блюда, мелкие кулинарные хитрости, советы подруг, традиции национальной кулинарии, подсмотренная в поездках экзотика, новинки из всеведущего Интернета, кулинарных книг, журналов и передач с поправками на личные вкусы – все это складывается в систему питания, индивидуальную для каждой семьи. Если ее изложить, получится книга рецептов.

Примерно такая книга сейчас перед вами. Здесь есть и проверенные поколениями рецепты из заветных тетрадок советского времени, и рецепты совсем новых блюд, которые вошли в наш семейный обиход благодаря мультиварке.

Вводные главы книги обращены прежде всего к тем, кто только осваивает мультиварку, или даже к тем, кто только собирается ее приобрести. Если вы уже не новичок, пропустите известные вам сведения и переходите сразу к рецептам. Супы и десерты, салаты и пироги, хлеб и йогурт – в мультиварке можно готовить всё.

**И пусть вам будет вкусно!**

ШАГ

1

# МУЛЬТИВАРКА – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?





Если совсем просто и коротко, то можно назвать мультиварку электрической кастрюлькой с программным управлением. Чтобы приготовить в ней, скажем, гречневую кашу, нужно засыпать в чашу мультиварки крупу, залить воду и выбрать при помощи кнопок на панели управления программу «Гречка». Дальше прибор справится сам. Вскипятит воду, сварит гречку до идеального состояния и просигналил вам об окончании программы, а если вы не откликнетесь, будет поддерживать кашу теплой до вашего появления.

Или, допустим, вы захотите испечь в мультиварке бисквит. Это уже задачка посложнее. Будьте добры смешать бисквитное тесто, вылить его в чашу, выбрать программу «Выпечка» и ука-

заты мултиварке, сколько времени она должна его печь. Говорите, ровно шестьдесят пять минут? Очень хорошо, можете заниматься другими делами. Придете через час и пять минут, откроете кастрюльку, достанете нежный и пышный бисквит.

И так далее. «Просто нажмите кнопку». Техника будущего!

Некоторые блюда потребуют вашего вмешательства в процессе, но в основном вашей задачей будет отобрать и подготовить продукты согласно рецепту и точно выбрать программу их приготовления. Мультиварка же пунктуально выполнит поставленную вами задачу и выдержит оптимальные условия приготовления блюда.



И вот что замечательно: пища в мультиварке не только готовится просто, она еще и получается вкуснее и полезнее, чем приготовленная традиционным образом.

Как же это происходит?

Давайте присмотримся к чудо-кастрюльке повнимательнее.

Мультиварка (МВ) состоит из корпуса с плотно закрывающейся крышкой и устанавливающейся в него отдельной чаши, где и готовятся продукты. В корпусе находятся **нагревательные элементы**, один или несколько. Посредине нагревательной пластины на дне прибора расположен **датчик**, измеряющий температуру нагрева чаши. Также в корпусе скрыт **микропроцессор**, которому вы отдаете команды с **панели управления** прибора и который контролирует весь процесс приготовления пищи. В крышке имеется специальный **клапан выпуска пара**, который позволяет пару понемногу выходить наружу.



**Чаша** мультиварки металлическая и чаще всего имеет антипригарное покрытие внутри.



В комплект мультиварки могут входить навесной лоток для приготовления на пару, мерный стакан и прочие полезные аксессуары.



Кроме электрического питания и электронного управления, мультиварку отличает от обычной кастрюли **плотно прилегающая крышка с паровым клапаном**. Именно это позволяет **сберечь в пище (особенно в овощах!) максимум вкуса и полезных веществ**.

Когда вода в обычной кастрюле на плите закипает, она начинает бурлить и интенсивно испаряться. Картина настолько привычная, что мы едва ли задумываемся, почему так происходит. Вода бурлит, потому что нагревается неравномерно. А испаряется она тем сильнее, чем больше открытая поверхность, то есть площадь соприкосновения воды с воздухом. Превращаясь в пар, вода покидает кастрюлю и разносит по кухне приятные запахи. Но подумайте: ведь если аромат из супа попал в воздух, значит, в супе его не осталось!

И правда, мы привыкли к тому, что овощи в супе развариваются и вывариваются, теряют часть аромата, вкуса, красок да и полезных веществ тоже. Что же делать? Плотно закрыть кастрюлю крышкой? Но через некоторое время давление водяного пара возрастет настолько, что содержимое вырвется наружу через щель между крышкой и кастрюлей.

Допустим, можно отрегулировать нагрев таким образом, чтобы поверхность жидкости едва-едва подрагивала. И закрыть кастрюлю крышкой не наглухо, а оставить небольшую щель. Но суп все равно придется помешивать, чтобы продукты приготовились равномерно. Открываем крышку и... «наша сказка хороша, начинай сначала».



А как же варится суп в мультиварке? Бурного кипения не происходит, нагретая до температуры кипения (100°C) вода не булькает и не бурлит. Крышка мультиварки прилегает так плотно, что наружу через специальный клапан выходит лишь немного пара. Ароматы из супа практически не улетучиваются. Суп не выкипает. А овощи в нем остаются целенькими, не развариваются и не вывариваются даже за долгое время. В замкнутом объеме мультиварки содержимое чаши нагревается равномерно, так что помешивать его не обязательно. В результате суп получается вкуснее. И, само собой, другие блюда тоже.

Когда мы впервые попробовали кашу из мультиварки, то были изумлены. Мясо, рыба, тушеные овощи... Наше удивление возрастало с каждым следующим блюдом. Как она это делает? И почему никто не сказал, что из мультиварки все вкуснее? Удобно – говорили. Без хлопот – говорили. Но ведь еще и вкуснее!

Разумеется, вкус – штука субъективная, и кому-то, может быть, не понравится, что картошка в супе неразваренная. По крайней мере, я вас об этом предупредила.

Мультиварка греет чашу и продукты, а снаружи корпус устройства остается комнатной температуры. **Поэтому в ней очень удобно готовить в летнюю жару**, когда даже чайник лишний раз включать не хочется, а уж плиту с духовкой – и подавно. А поскольку МВ не расходует электричество на подогрев окружающей среды, тратит она его очень экономно. Так что не бойтесь того, что с появлением мультиварки вы станете много платить за электроэнергию. Наоборот, если мультиварка заменит вам электрическую плиту и духовку, вы еще и сэкономите.

Открывать мультиварку в процессе работы можно, а иногда и нужно – в зависимости от программы. **Лучше не делать этого без необходимости**, особенно на автоматических программах, которые могут сбиться от подобного вмешательства. Но чисто физически открыть обычную мультиварку вам ничто не мешает.

Другое дело – **мультиварка-скороварка**. Она отличается от обычной тем, что пища в ней готовится под давлением. Зачем это нужно?

Мы привыкли готовить продукты при нормальном атмосферном давлении, когда вода закипает при 100°C. Чем выше давление, тем больше температура кипения воды. При более высокой температуре и повышенной влажности продукты готовятся быстрее. Время приготовления по сравнению с привычным сокращается примерно втрое.

Само собой, работающую под давлением мультиварку-скороварку открывать категорически нельзя, да и не получится – на ее крышке предусмотрен замок безопасности. Мультиварки-скороварки в целом прочнее, и чаши у них более основательные, поскольку конструкция должна выдерживать высокое давление. Кроме программ приготовления под давлением, у них имеются также программы, на которых можно готовить при нормальном давлении, как в обычных мультиварках.

Обычная мультиварка, мультиварка-скороварка... а какими еще они бывают?

Встречаются кухонные приборы, совмещающие функции мультиварки и хлебопечки. Испечь хлеб можно в любой мультиварке, в которой есть программа выпечки. Но замешивать тесто для хлеба или кекса обычная мультиварка не умеет, а **мультиварка-хлебопечка** – умеет. У нее два режима работы и две сменные чаши. Одна выглядит как ведерко хлебопечки, в нее устанавливается лопасть-мешалка, и в режиме выпечки происходит сначала замес, а затем и выпечка хлеба или кекса. Вторая чаша – обыкновенная мультиварочная, с гладким дном, и в основном режиме в ней можно готовить разные блюда.

Возможно, одна из этих замечательных машинок уже стоит перед вами. Тогда самое время в ней что-нибудь приготовить!

Но если вы еще только раздумываете, какую именно мультиварку вам выбрать, давайте поговорим о деталях.

# ШАГ 2

# ХОЧУ МУЛЬТИВАРКУ!

Первым делом ответьте себе на вопрос, что именно вы собираетесь готовить в мультиварке. Вариантов может быть много: от «молочные каши ребенку» до «всё без исключения». Но для того, чтобы определиться с ответом, нужно знать, какие блюда получаются в мультиварке великолепно, какие – так себе, а на что она вообще неспособна.

Итак, мультиварка отлично умеет следующее:

- Варить любые каши, простые и молочные. Продукты для каши можно загрузить с вечера, и мультиварка сварит ее на завтрак.
- Тушить мясо. Любое мясо в МВ можно приготовить нежным и сочным. А еще в ней получается прекрасный холодец.
- Тушить овощи. Мясо и овощи для рагу можно сложить в мультиварку одновременно, и овощи не разварятся, а мясо будет приготовлено идеально.
- Варить супы, особенно наваристые, требующие длительного томления. Недаром блюда из МВ сравнивают с приготовленными в горшочке и даже в русской печи: долгое томление при небольшой температуре дает совер-







шенно особенный результат. Топленое молоко в МВ тоже получается.

- Выпекать воздушные бисквиты, влажные кексы, пышные дрожжевые пироги и хлеб.
- Готовить нежные творожные запеканки и чизкейки, для которых в духовке нужна водяная баня.
- Готовить блюда на пару (при наличии в комплекте съемной пароварки), причем как сами по себе, так и одновременно с приготовлением в чаше другого блюда.
- Готовить диетическую пищу без жира.
- Делать йогурт, причем на это способны все мультиварки – хотя, конечно, если имеется отдельная программа «Йогурт», с ней удобнее.

Поскольку при тушении в мультиварке с закрытой крышкой жидкость практически не выкипает, уваривать и выпаривать в МВ сложнее, чем на плите. Зато ни варенье, ни крем, ни соус не пригорают.

Не слишком удобно доставать из чаши МВ пироги и запеканки, которые нельзя перевернуть, – хотя исхитриться можно.

В большинстве мультиварок можно жарить. Поскольку жарка происходит с открытой крышкой, МВ исполняет роль обычной сковородки с антипригарным покрытием. Плюсы: благодаря высоким стенкам чаши брызги масла не разлетаются по сторонам. Минусы: маленький диаметр «сковородки», да и переворачивать в чаше затруднительно. Скажем, пятак сырников на завтрак в мультиварке сделать можно, а вот обжаривать котлеты из килограмма фарша придется долго. Лучше обжарить их на большой сковороде, а затем потомить в мультиварке, уж здесь она окажется на высоте.

Есть у мультиварки и недостатки, как не быть.

- При выпечке в мультиварке верхняя корочка остается тоненькой и бледной, скорее заваренной паром, нежели пропеченной. Приходится переворачивать пироги или хлеб и допекать в перевернутом виде.
- Точно так же никогда не будет зажаренной корочки на запеканках, и если посыпать блюдо сыром, то он расплавится, но не подрумянится.
- Невозможно подсушить в МВ слой безе на пироге. Безе получится мягким, больше похожим на белковый крем.

Коротковат что-то получился список недостатков... В сущности, это один-единственный крупный недостаток, который можно сформулиро-

вать так: **мультиварка не печет сверху**. И даже модели с 3D-нагревом не дают румяной корочки.

Но про 3D-нагрев мы еще поговорим, а пока давайте по порядку. Если вы определились, какие блюда будете готовить в мультиварке, можно приступить к выбору модели, которая лучше всего отвечает вашим целям. Для этого рассмотрим, чем же разные мультиварки отличаются друг от друга.

**Размер чаши.** Встречаются мультиварки объемом от 1,8 до 6 л, но по существу можно говорить о выборе между маленькой чашей (2–3 л) и большой (4–5 л). Если МВ нужна вам исключительно для того, чтобы варить каши маленькому ребенку, берите устройство с маленькой чашей.

Если в вашей семье три человека и более, остановите свой выбор на мультиварке с большой чашей. Я бы рекомендовала большую мультиварку и для семьи из двух человек, и даже для одного, если вы собираетесь варить в ней супы или что-нибудь печь. Заявленный объем (к примеру, 2,5 или 4,5 л) – это полный объем чаши, но поскольку **в нее нельзя наливать жидкость или закладывать продукты до краев**, а только до обозначенной максимальной отметки, **рабочий объем чаши получается заметно меньше**. Какого размера ваша любимая кастрюля для супа? Вот такой рабочий объем мультиварки вам и пригодится. В большой чаше МВ вы сможете варьировать объем продуктов, а вот положить в маленькую чашу МВ много продуктов уже не получится.

**Материал и покрытие чаши.** Чаши мультиварок делают из алюминиевого сплава или из нержавеющей стали, с антипригарным покрытием или без него. Чаще всего встречаются алюминиевые чаши с антипригарным покрытием.

Антипригарное покрытие – уже давно не новинка на наших кухнях, и вы наверняка успели составить о нем собственное мнение. Достоинства и недостатки покрытия мультиварочных чаш ровно те же, что у покрытия сковородок и другой кухонной посуды: на нем действительно ничего не пригорает... до тех пор, пока оно не поцарапается. А оно рано или поздно поцарапается. Чтобы свести риск появления царапин к минимуму, нужно пользоваться пластиковыми и силиконовыми ложками-лопаточками. Антипригарное покрытие чаш МВ бывает разным, и, разумеется, все производители утверждают, что



оно безопасно для здоровья. Того тефлона, который сочли вредным, уже нет на рынке, а среди вариаций на тему покрытия можно встретить мрамор, керамику и даже золото. Обратите внимание, что чаши с керамическим покрытием иногда неверно называют керамическими чашами, а это две разные вещи. Настоящие керамические чаши тоже встречаются, но не в мультиварках, а в медленноварках.

Какое именно покрытие чаши выбрать, решайте сами. Однако в любом случае советую вам перед покупкой мультиварки посмотреть отзывы в интернет-магазинах – непрочное покрытие чаши может оказаться слабым местом модели, устраивающей вас во всех других отношениях.

Впрочем, здесь есть хороший выход – покупка второй чаши. Можно приобрести сменную чашу, если поцарапается покрытие первой, а можно обзавестись ею сразу же. Тогда можно будет готовить в мультиварке блюда одно за другим, без перерыва на то, чтобы очистить чашу. Некоторые модели имеют одинаковые или как минимум совместимые чаши, так что если в продаже нет оригинальной чаши для вашей модели МВ, поищите среди «близнецов». Привлекательно выглядит возможность завести одну чашу с антипригарным покрытием, а вторую – из нержавеющей стали без покрытия. Выпечка лучше получается в первой, но тушить, варить и жарить можно во второй. При готовке в стальной чаше без покрытия можно свободно пользоваться металлическими ложками-лопатками, погружным блендером и миксером.

**Программы.** Чем больше программ, тем лучше. Даже самые простые мультиварки умеют варить каши, а также готовить супы и рагу. Но вот программа «Выпечка» встречается не во всех моделях, между тем она очень полезна. Кроме собственно выпечки в этом режиме можно обжарить овощи и мясо, испечь картошку, запечь курицу целиком. Мультиварка устроена так, что на программах приготовления каш она отключается, как только в чаше не останется воды. Поэтому на программе для каши или супа что-либо испечь или зажарить окажется затруднительно. Лучше сразу выбрать мультиварку, в которой присутствует программа «Выпечка».

А вообще, разумеется, выбор программ зависит от того, что именно вы собираетесь готовить. Например, молочные каши капризные, могут

сбежать через клапан. Если вы намерены часто варить молочные каши, берите мультиварку, в которой как минимум есть программа «Молочная каша». Йогурт можно приготовить в любой МВ, но наличие программы «Йогурт» сэкономит вам время и силы. В общем, повторюсь: чем больше программ – тем лучше.

**Ручной режим управления, или Мультиповар.** Возможность самому задать температуру и время приготовления, вместо того чтобы выбирать из набора существующих программ, – отличная вещь. Особенно подойдет мужчинам, которым легче ввести точную цифру температуры, чем вспомнить, на какой программе варить пельмени на «Тушении» или на «Выпечке». Можно обойтись и без ручного режима, но когда он есть, это дополнительный плюс.

**Отложенный старт.** Эта функция непременно нужна, если вы хотите, чтобы мультиварка готовила завтрак без вашего участия. Вечером вы заложите в чашу продукты, выберете программу и время, к которому завтрак должен быть готов, а утром получите лишних полчаса на то, чтобы досмотреть сны.

**Удобная индикация и панель управления.** Какие цифры вам лучше видны: черные на красном или красные на черном? Или вас устроит обычный серенький ЖК-дисплей? Показывает ли мультиварка стадию приготовления блюда или только время, оставшееся до окончания программы? Вроде бы мелочь, но из мелочей складывается наш комфорт или дискомфорт, так что отметьте и этот параметр. Столь же важно, чтобы расположение кнопок панели управления было удобным лично для вас. А если вы покупаете мультиварку в подарок пожилым людям, выберите модель с большими и внятно подписанными кнопками, хорошо различимой индикацией и громким сигналом. Возможно, пригодится и **голосовой гид**.

**Внятное руководство пользователя** на русском языке в этом случае тоже особенно важно. Да и вам будет приятнее осваивать новую технику, если в инструкции все четко сказано. Прежде чем покупать прибор, полистайте мануал в магазине или скачайте из Интернета. Указал ли производитель время работы программ (минимальное, максимальное, по умолчанию, с каким шагом можно задать время)? А температуру, которую МВ поддерживает на каждой из программ? Увы, почему-то не все производители



ли мультиварок склонны делиться с пользователями такой информацией. Что ж, по большому счету, без этого можно обойтись. Но правда же удобно с самого начала знать, при скольких градусах ваша МВ выпекает пироги – при 130 или при 160 °С?

**Мощность.** Как раз для выпечки мощность важнее всего. Супы, каши и рагу любая мультиварка готовит при температуре кипения воды (100 °С), а пекут разные модели по-разному. Более мощные МВ и пекут лучше. Но если для пирогов у вас есть любимая духовка, а для хлеба – хлебопечка, часто ли вы будете печь пироги и хлеб в мультиварке? Это для хлебопечки мощность мотора критична, поскольку она замешивает тесто, а для мультиварки данный параметр не самый важный.

**3D-нагрев.** Бледная верхняя корочка на выпечке – главный недостаток мультиварок. Есть модели с одной только нижней нагревательной пластиной. При выпечке в таких МВ нужно переворачивать выпекаемое изделие и допекать в перевернутом виде. Мультиварки с 3D-нагревом имеют три нагревательных элемента – внизу, посередине корпуса и в крышке. В таких моделях пироги-кексы лучше пропекаются сверху, так что их можно и не переворачивать, но верхняя корочка все равно остается тоненькой и не румяной.

**Бренд и цена.** Вечный вопрос: что лучше взять – дорогую раскрученную модель или дешевую без громкого имени? Мультиварка – не тот гаджет, на котором стоит экономить. Если вы купите дешевый прибор, в котором нет нужных вам программ, вы можете вообще разочароваться в мультиварках. С другой стороны, самая дорогая МВ не обязательно окажется самой лучшей именно для вас. Так что главное здесь – выбрать кухонный прибор, максимально соответствующий вашим целям и запросам, благо выбирать нынче есть из чего.

**Внешний вид и габариты.** Мультиварка должна вам нравиться! Это непереносимое условие. А когда вы будете подыскивать ей место на кухне в соответствии с размерами, то учтите, что при некоторых программах из парового клапана вертикально вверх идет струя пара. Поэтому мультиварку не следует ставить под навесной шкафчик.

Среди прочих характеристик МВ могут оказаться полезными: функция **сохранения программы** при перебоях в сети, возможность **не**

**включать подогрев** по окончании заданной пользователем программы, **съемная крышка, влагосборник**, наличие в комплекте съемной **пароварки** или даже двух – их, впрочем, можно докупить, как и сменные чаши.

Рынок мультиварок стремительно развивается и постоянно предлагает нам новые модели с новыми качествами и возможностями. Нередко те, кто обзавелся одной мультиваркой, со временем покупают вторую и даже третью. Труднее всего выбрать первую, ведь зачастую непонятно, какой из рассматриваемых вариантов лучше. Мешает и путаница с названиями, когда в категорию мультиварок без разбора зачисляют все кухонные устройства, имеющие несколько программ приготовления пищи.

**Мультиварка или рисоварка (кашеварка)?** Мультиварки произошли от рисоварок. Мультиварка великолепно умеет варить рис и еще многое другое.

**Мультиварка или медленноварка (долговарка, слоукукер)?** Медленноварки предназначены, чтобы варить каши, тушить рагу и варить супы в течение долгого времени при небольшой температуре. В отличие от мультиварок, чаши у них керамические, что может послужить аргументом в их пользу для противников антипригарного покрытия. Чаши имеют удобные ручки и приятный дизайн. Медленноварки дешевле мультиварок, потому что они намного проще. Но избыток программ у них нет. Мультиварка способна сделать все то же самое, что и медленноварка, и еще многое сверх того.

**Мультиварка или пароварка?** Если в комплект мультиварки входит съемная пароварка, в ней очень удобно готовить на пару. Правда, объем навесного лотка-пароварки для модели с чашей 4,5 л ограничен примерно 500 г продуктов, а в отдельную многоярусную пароварку помещается намного больше. Но в некоторых случаях небольшие объемы даже удобнее. Бывают и модели МВ с двумя пароварками – навесным лотком и подставкой, которые можно использовать одновременно. К тому же в мультиварке есть возможность готовить одно блюдо в чаше, а второе – в пароварке над ним.

**Мультиварка или мультиварка-хлебопечка?** Интересный агрегат, но, к сожалению, как мультиварка он уступает другим мультиваркам, а как хлебопечка – другим хлебопечкам. Но, может быть, вы не намерены им часто пользо-



ваться, а хотите таким образом познакомиться сразу с двумя приборами? В любом случае учтите, что на выпечку хлеба уходит около четырех часов и в это время ни для чего другого мультиварку-хлебопечку использовать нельзя. Не знаю, как вам, а мне такое сдвоенное устройство не подходит. Моя хлебопечка и моя мультиварка трудятся каждый день, и, как правило, они задействованы одновременно.

**Мультиварка, скороварка (быстроварка) или мультиварка-скороварка?** В мультиварке пища готовится медленнее, чем традиционным способом. Ну и пусть себе готовит медленно, если вы при этом можете заниматься своими делами. Однако готовка в мультиварке требует предварительного планирования. Если вы хотите получить к определенному часу тушеное мясо, вам придется загрузить его в МВ за несколько часов до того. В скороварке, наоборот, под давлением все готовится быстрее, чем традиционным способом. Но в процесс приготовления невозможно вмешаться – нельзя попробовать блюдо, нельзя ничего добавить. К этой особенности нужно привыкнуть. И, кстати, приготовление блюд не столь стремительно, как может показаться с первого взгляда, потому что некоторое время скороварка набирает давление, затем готовит, а затем постепенно выпускает пар. В об-

щем, скороварка быстрее, а мультиварка удобнее и функциональнее. Опять же, кому как – кто-то готовит в МВ, а скороварку задвинул на антресоли и достает раз в месяц, а кто-то, наоборот, предпочитает все готовить в скороварке, а в мультиварке только жарит и печет.

Очень может быть, что дружная парочка из мультиварки и скороварки составляет идеальный кухонный комплект. А что же мультиварка-скороварка, которая превращается из одного устройства в другое легким движением клапана? Как минимум это очень перспективный трансформер, и выбор подобных моделей на рынке растет.

Подведем итоги.

Обзаведясь мультиваркой, вы автоматически получаете в ее лице рисоварку, медленноварку и пароварку. Если вам нужны функции хлебопечки или скороварки, взвесьте, что для вас лучше – комплект из двух устройств или одно комплексное.

**А главные параметры, по которым следует выбирать мультиварку, это**

- подходящий вам размер чаши,
- возможность купить новую (запасную) чашу,
- количество программ мультиварки и
- наличие среди них именно тех программ, которые вам нужны.


ШАГ

3

НАЖМИТЕ  
«СТАРТ»







Знакомство со своей мультиваркой обязательно начните с чтения инструкции. **Обратите внимание на важный пункт: когда вы ставите чашу в корпус мультиварки, она должна быть совершенно сухой с наружной стороны.** На ее стенках и особенно на дне не должно быть влаги. Сухой и чистой должна быть и нагревательная пластина на дне корпуса. Влага и мелкий мусор, попавшие между чашей и нагревательным элементом, могут повредить прибор.

Я советую вам всегда держать вблизи мультиварки кухонные бумажные полотенца. Они мгновенно впитывают влагу, и ими очень удобно, к примеру, быстро промокнуть капли конденсата на крышке МВ.

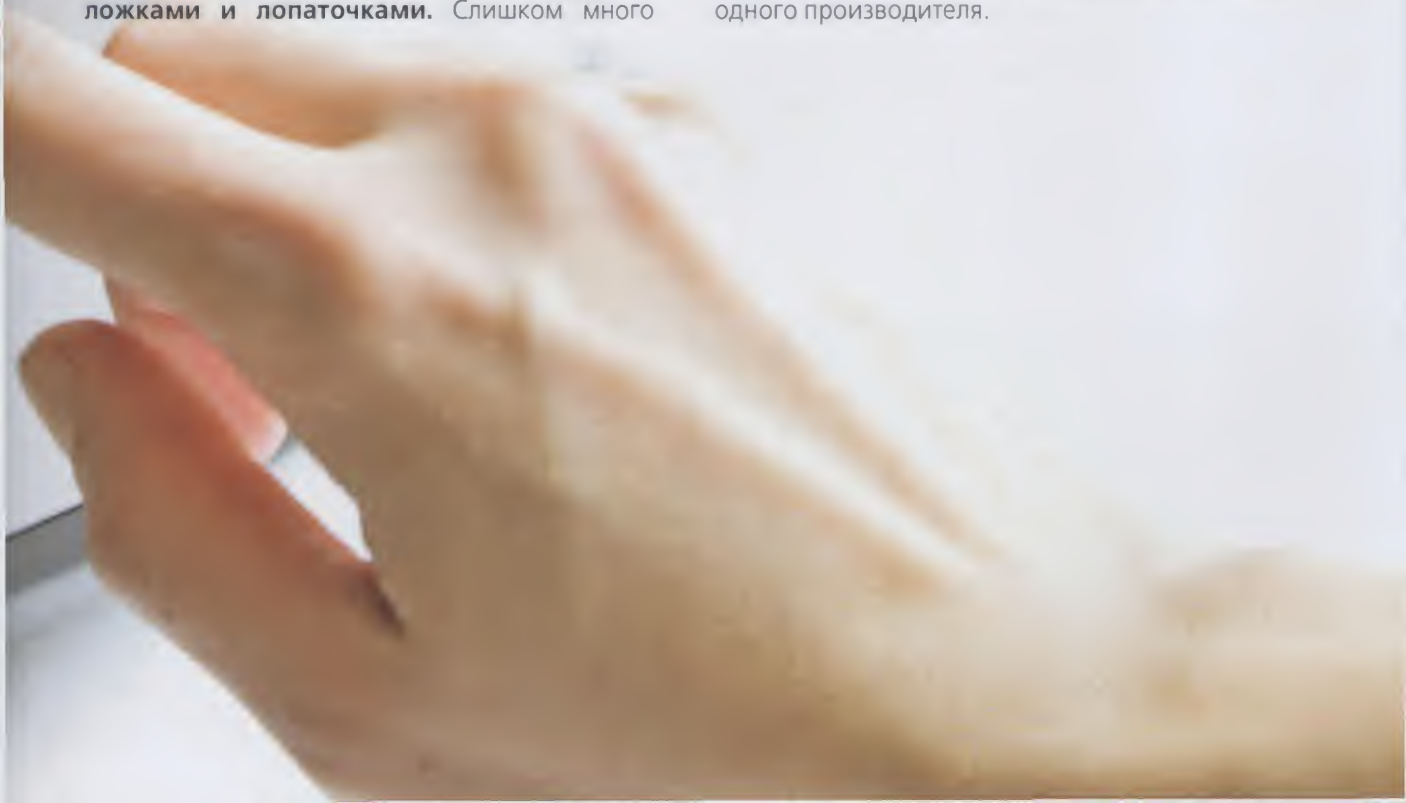
**Если чаша вашей мультиварки имеет антипригарное покрытие, обзаведитесь пластиковыми, а еще лучше – силиконовыми ложками и лопаточками.** Слишком много

встречается жалоб на то, что ложка и лопаточка из мультиварочного комплекта царапают чашу.

Перед первым использованием вымойте чашу мягкой губкой и тщательно вытрите снаружи, прежде чем устанавливать в мультиварку. Если новый прибор неприятно пахнет пластмассой, налейте в чашу 1 л воды, положите ломтик лимона и на 15 минут включите программу «Варка на пару». Этот же прием поможет вам избавляться от нежелательных запахов в дальнейшем.

Чтобы сполна воспользоваться всеми возможностями вашей мультиварки, вам нужно освоить программы, которыми она располагает.

Основное отличие между разными моделями мультиварок заключается в наборе программ. Стандарта здесь не существует. Названия программ, поддерживаемая на каждой программе температура отличаются у разных моделей даже одного производителя.



Но тогда можно ли приготовить в мультиварке блюдо по рецепту, не расписанному в точном соответствии с программами конкретной модели?

Да, разумеется, можно.

**И как в таком случае пользоваться рецептами из книги, которую вы держите в руках?**

Для этого внимательно рассмотрим программы и функции мультиварок.

Хотя стандарта и не существует, базовая схема работы всех мультиварок одинакова, ведь все они произошли от общего предка – электрической рисоварки. Поэтому совершенно логично, что любая МВ отлично умеет сварить рис, а также другую кашу. Каша варится в кипящей воде – соответственно, на программах для варки каши поддерживается температура 100 °С. Программы варки каш автоматические, то есть не вы задаете время приготовления, а мультиварка сама определяет, когда каша готова и пора отключиться. Вы можете регулировать то, насколько каша разварится за время приготовления, изначально залив крупу меньшим или большим количеством воды.

В рецептах этой книги вы встретите отсылки к двум автоматическим программам варки каш – программе «Гречка» и программе «Рис/Плов». Возможно, в вашей модели МВ они называются иначе, но выполняют те же функции.

На программе **Гречка** мультиварка варит рассыпчатую кашу.

На программе **Рис/Плов** мультиварка варит кашу до готовности, а затем слегка поджаривает, так что на дне чаши образуется вкусная поджаристая корочка.

Определите, **какие программы вашей мультиварки соответствуют этим двум базисным программам**. Хорошо, если в руководстве указаны температуры программ, но если нет, то подсказкой послужат описания программ, примеры рецептов из инструкции.

**Например, в мультиварке Panasonic SR-TMH18 базисным программам Гречка и Рис/Плов соответствуют программы Гречка и Плов, а в мультиварках Brand 37501 и DEX DMC-60 – программы Гречка и Рис.**

Если у вас самая простая МВ, в ней может быть только одна автоматическая программа под названием «Рис», «Каша», «Готовка» или вообще не по-русски, но опознать в ней программу «Гречка» можно. И если у вас новейшая модель с двумя дюжинами программ и градациями

приготовления, все равно можно провести параллели между вашим «Рис от шеф-повара, степень поджаристости средняя» и базисной программой «Рис/Плов».

**Главное – не название программы, главное – выполняемые ею функции.**

Уловили принцип? Тогда уловите и соответствие между программами вашей МВ и перечисленными ниже базисными программами, и ключ ко всем рецептам следующего раздела – у вас в руках.

Программа **Тушение** – поддержание кипения жидкости при температуре около 100 °С. Подходит для тушения мяса, птицы и овощей, приготовления разнообразных рагу, варки супов, холодца, компота, томления молока... Если в блюде есть жидкость, в мультиварке его можно готовить на «Тушении». Если в вашей МВ есть отдельная программа «Суп», воспользуйтесь ею для приготовления супов.

Программа **Выпечка** сильно отличается от модели к модели. Температура «Выпечки» в вашей МВ может оказаться 130 °С, а может и 170 °С. Придется приспособливаться, корректировать время выпечки в ту или иную сторону. Но что поделать, к характерам духовок мы тоже должны приспособиться. Главное, чтобы программа «Выпечка» вообще была! Пироги, булочки, хлеб, бисквиты, кексы, брауни – это все делается на ней. А еще – зажаренная курочка, пельмени, печеная картошка... **Если в вашей мультиварке нет отдельной программы для жарки, программа Выпечка послужит вам и для этой цели.**

Программа **Жарка/Выпечка**. В отличие от «Выпечки», на этой программе приготовление в мультиварке происходит с открытой крышкой. Это аналог жарки в сковородке. Если в вашей МВ есть специальная программа для жарки, пользуйтесь ею. Если нет – обжаривайте на программе «Выпечка».

Например, в мультиварках Brand 37501 и DEX DMC-60 есть отдельная программа «Жарка» с температурой 160–180 °С, и производитель рекомендует на таких температурах держать крышку МВ открытой. А в распространенной модели Panasonic SR-TMH18 жарить нужно на программе «Выпечка», опять-таки с открытой крышкой, чтобы помешивать продукты.

Программа **Варка на пару**: жидкость бурно кипит и испаряется. Можно варить что угодно в навесном лотке и на подставке-пароварке,



в зависимости от комплектации вашей модели. Воды наливайте столько, чтобы она не доходила до дна пароварки. Сколько именно наливать воды, зависит от длительности приготовления на пару, для 10 минут хватит 4 стаканов воды (мерных, из комплекта МВ). Ценная возможность мультиварки – готовить одновременно два блюда. Например, в чаше варится каша на программе «Гречка», а в навесной пароварке над ней – тефтели на пару. Или так: в чаше варятся в воде сосиски на программе «Варка на пару», а над ними – очищенный и нарезанный картофель на гарнир. Овощи на пару получают удивительно вкусными.

Программа **Молочная каша**. Все знают, что закипевшее молоко способно в мгновение ока сбежать из кастрюльки. А из мультиварки? Иногда случается. Среди мультиварок, располагающих программой «Молочная каша», есть более удачные и менее удачные модели. Если вы столкнулись с этой проблемой, прочтите советы на с. 219. А самая общая рекомендация – варите молочные каши на молоке, разведенном водой, – например, возьмите 4 стакана молока и 1 стакан воды.

Программа **Йогурт** нагревает содержимое чаши до температуры около 40 °С, максимально благоприятной для молочнокислых бактерий, и поддерживает эту температуру долгое время. На с. 216–217 приведены разные способы приготовления йогурта, как на специальной программе, так и без нее.

Программа **Подогрев**. В наследство от рисоварок современные мультиварки получили функцию поддержания тепла. По окончании большинства программ МВ не отключается, а продолжает сохранять приготовленное блюдо теплым. Иногда это бывает чрезвычайно полезно. Например, вы вернулись домой на два часа

позже, чем рассчитывали, но в мультиварке вас по-прежнему ждет горячий ужин. На «Подогреве» удобно оставлять супы, чтобы они настоялись, и готовить блюда, требующие долгого томления. Но иногда подогрев совершенно ни к чему, особенно это касается выпечки. В некоторых современных мультиварках можно выбрать заранее, будет она включать по окончании основной программы подогрев или не будет. Не путайте **«Подогрев»** с программой **Разогрев**, которая служит для быстрого разогревания готовой пищи при более высокой температуре.

Если поддерживать блюдо теплым не нужно, подогрев приходится отключать вручную. Для этого следует нажать кнопку **«Подогрев/Выкл.»**, которая в разных моделях мультиварок может называться по-разному («Подогрев/Отмена», «Поддержание тепла/Отмена» и т.д.), но выполнять ту же функцию. Когда мультиварка работает в режиме подогрева, нажатие кнопки «Подогрев/Выкл.» отключает подогрев. Если затем снова нажать на кнопку, подогрев опять включится.

Когда мультиварка выполняет любую другую программу, **нажатие кнопки «Подогрев/Выкл.» отключает текущую программу**. После этого можно заново включить эту же или иную программу обычным образом, при помощи панели управления. В процессе задания настроек при помощи кнопки «Подогрев/Выкл.» можно сбросить неверно заданные параметры. Нажатие этой кнопки не отключает мультиварку от сети. Чтобы обесточить прибор, нужно вынуть вилку из розетки.

Что ж, вводные данные у вас есть, пора на практике убедиться в возможностях вашей мультиварки. Дальше – все на ваш выбор.

Выберите рецепт. Выберите продукты. Выберите программу. Нажмите «Старт»!

ШАГ

4

ВСЯ КУХНЯ  
В ОДНОЙ  
КАСТРЮЛЬКЕ





Как правило, мы готовим пищу на кухне, оборудованной как минимум газовой или электрической плитой с духовкой. Вполне вероятно, что у вас на кухне есть еще много современных приборов для приготовления пищи, таких как микроволновая печь, электрогриль, хлебопечка и так далее. И хотя мультиварка способна потеснить их все и занять ведущее место, я сейчас не об этом – в конце концов, вы сами решите, где вам удобнее варить кашу и где печь пироги.

Но бывают ситуации, когда оборудованной кухни нет. Например, у студента, живущего в общежитии или на съемной квартире. А если вы ездите в длительные командировки, сколько же можно питаться как попало? Так вот, в подобных случаях мультиварка способна заменить собой целую кухню.

Ее можно взять с собой на дачу или в отпуск на море, особенно если вам нужно готовить детям. Если у вас в квартире ремонт, если ваш дом в процессе строительства и крыша над головой уже есть, а кухни еще нет, мультиварка – это идеальный выход из положения. В ней действительно можно приготовить полноценный обед.

**Все рецепты этой книги** можно реализовать, имея в роли плиты и духовки **одну только мультиварку**. Разумеется, это не догма, и если у вас есть плита и вам удобнее готовить жаренку к супу на сковороде, так и поступайте. Но если плиты и сковородки нет, их вам заменит мультиварка.

Что касается кухонных приборов для подготовки продуктов, это целиком и полностью на ваше усмотрение. Можно нарезать овощи для винегрета обычным ножом, а можно превратить их в кубики при помощи комбайна со специальной насадкой. Можно измельчить мясо для фарша в блендере, можно пропустить через мясорубку. Тесто для хлеба можно вымесить руками, а можно в хлебопечке. Можно взбить творог ручным миксером, а можно протереть его для однородности через сито. **Если в рецепте написано «измельчите в блендере», рассматривайте это как рекомендацию, а не как обязательное условие, и подготавливайте продукты таким образом, каким удобно именно вам.**

**Рецепты рассчитаны на большую мультиварку с чашей 4–5 л.** Если у вас маленькая МВ, соответственно уменьшите количество продуктов и скорректируйте время приготовления. Впрочем, небольшие коррективы времени приготовления могут понадобиться и владельцам

больших МВ, особенно на режиме «Выпечка», температура которого в разных моделях отличается довольно значительно.

**Везде в рецептах под стаканом подразумевается мерный стакан из комплекта мультиварки.** Единственное исключение – ностальгический советский рецепт шарлотки с яблоками, и там это отдельно оговорено.

**Столовая ложка (ст. л.) имеет объем 15 мл, чайная ложка (ч. л.) – 5 мл.**

В рецептуру многих блюд входят продукты, приблизительный вес которых указан в скобках, например: «1 средняя луковица (100 г)». Несомненно, колебание веса ингредиентов в разумных пределах вполне допустимо. Границы «разумных пределов» весьма широки для овощных и мясных блюд, но гораздо более узки для изделий из теста, особенно из дрожжевого.

Я долго колебалась, указывать ли количество соли в рецептах, ведь очень часто в кулинарных книгах пишут «соль по вкусу», и вся недолга. Чувствительность к соли очень индивидуальна. Недосолить – невкусно, пересолить – вообще катастрофа. В обычной мультиварке, не скороварке, с солью можно поступить так же, как при традиционном приготовлении пищи, то есть попробовать в процессе и досолить, если нужно. Поэтому **рассматривайте указанное в рецептах количество соли как рекомендуемое, кладите ее сначала меньше, а потом досаливайте по вкусу.**

То же самое еще в большей мере относится к пряностям. Кто-то посыпают любое блюдо свежемолотым черным перцем; кто-то не мыслит себе суп без лаврового листа; кто-то в восторге от паприки, но не приемлет базилик и тимьян; кто-то не переносит запаха корицы, зато от бадьяна млеет, как кот от валерьянки... В рецептах я перечислила пряности, которые обычно использую в блюдах – не все одновременно, а по настроению: то одни, то другие. Это даже не рекомендация, это намек на возможности. Вдруг вы никогда не клали мускатный орех в паштет из куриной печенки, а попробуете – и вам понравится? По моему глубокому убеждению, именно пряности превращают рядовое блюдо в восхитительное и позволяют не просто готовить еду, а заниматься кулинарным творчеством.

Именно этого я вам и желаю: творите вкусное на радость себе и близким!

А мультиварка вам поможет.

# МЯСО И ПТИЦА

При длительном тушении мясо получается сочным и мягким. Даже нежирное мясо в мультиварке можно приготовить наилучшим образом, оно не пересохнет, как в духовке, и не выварится, как в обычной кастрюле. Обратите внимание, что в рецептах большинства блюд из мяса или птицы для приготовления на программе «Тушение» не указана вода. В таком случае воду добавлять и не нужно. Мясо пустит сок и будет тушиться в собственном соку.









# БУЖЕНИНА

Приготовленная в мультиварке буженина получается очень нежной и ароматной. Вкусна и в горячем, и в холодном виде. Выбирайте мясо по своим предпочтениям, жирное или не очень, — мультиварка справится с любым.

- 1–2 кг свинины одним куском (окорок, вырезка, ошеек, карбонад)
- 3–5 зубков чеснока
- 1/2 средней моркови (40 г)
- 1 ст. л. горчицы с зёрнами
- специи на выбор: молотый чёрный перец, паприка, кориандр, прованские травы и другие специи по вкусу

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2–3 ч. л. соли
- 2–3 ст. л. растительного масла

## ДЛЯ ЖАРКИ:

- 2–3 ст. л. растительного масла

❶ Промойте и обсушите мясо. Зубки чеснока разрежьте вдоль на несколько частей, в зависимости от их величины. Очищенную морковь нарежьте узкими полосками. Острым ножом с узким лезвием сделайте в мясе глубокие проколы и вложите в них разрезанные зубки чеснока и кусочки моркови.

❷ Смешайте соль, горчицу, растительное масло и выбранные вами специи. Хорошенько смажьте свинину маринадом. Если кусок мяса плоский, сверните его рулетом и обвяжите кулинарным шпагатом.

❸ Плотно заверните мясо в пищевую пленку и поставьте в холодильник мариноваться на 2–3 часа, а можно и на ночь. Перед приготовлением пленку снимите.

❹ Налейте пару ложек растительного масла на дно чаши МВ, уложите свинину и включите программу *Выпечка* на 40 минут. Через 20 минут откройте крышку и переверните мясо.

❺ По окончании программы *Выпечка* переключите мультиварку на программу *Тушение* на 1,5–2,5 часа, в зависимости от веса куска.

❻ Можно предоставить дальнейшее мультиварке и попросту дожидаться окончания программы. **Но лучше, особенно в первый раз, проконтролировать процесс. Для этого через час откройте крышку МВ и проткните мясо вилкой.** Если мясо мягкое и из него выделяется прозрачный сок, буженина готова. Если сок розовый или красный, переверните мясо и проверьте еще через полчаса-час. Как только буженина приготовится, выключите программу *Тушение*.

❼ Можно оставить буженину в выключенной и отключенной от сети мультиварке на полчаса, так она будет еще нежнее, но можно вынуть и сразу.

❽ Если вы перевязывали кусок шпагатом, дайте мясу остыть и только тогда снимите шпагат, чтобы буженина не потеряла форму.

## СОВЕТ

На оставшемся в чаше мультиварки соусе можно сразу же приготовить гарнир — потушить картошку или добавить необходимое количество воды и сварить кашу.



1



2





# ВЕТЧИНА

ПРЕКРАСНАЯ ДОМАШНЯЯ ЗАКУСКА, КОТОРУЮ УДОБНО ГОТОВИТЬ В МУЛЬТИВАРКЕ. ОНА ВКУСНЕЕ, ЧЕМ ПОКУПНАЯ ВЕТЧИНА, И ВЫ БУДЕТЕ СОВЕРШЕННО ТОЧНО ЗНАТЬ, ИЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ ОНА ПРИГОТОВЛЕНА.

- 2–3 крупных куриных окорочка
- 600 г свинины
- 1 средняя луковица (100 г)
- 1 средняя морковь (100 г)
- 1/2 стручка сладкого красного перца (80 г)
- оливки, маринованные огурчики, чеснок (по желанию)
- 30 г желатина
- 1–3 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный, красный и душистый перец, паприка, кориандр, кумин

◉ Подготовьте для ветчины пакеты из-под сока с фольгой внутри или пластиковую бутылку из-под минеральной воды – срежьте верх, вымойте и высушите.

◉ Промойте и обсушите мясо и окорочка. Разрежьте окорочка на две части, а свинину – на крупные куски. Очистите овощи. Лук и перец мелко нарежьте, а морковь оставьте целиком.

◉ Сложите в чашу МВ лук, свинину, окорочка, морковь и сладкий перец. Посолите (1,5 ч. л. соли). Включите программу *Тушение* на 2 часа.

◉ Достаньте мясо и окорочка из чаши МВ, удалите кости и кожу, нарежьте свинину и курятину небольшими кусочками, верните в чашу и включите программу *Тушение* на 1 час.

◉ По окончании программы добавьте в чашу замоченный в кипяченой воде желатин, хорошенько перемешайте и включите на 10 минут программу *Подогрев*.

◉ Извлеките все мясо на большую тарелку при помощи пластиковой шумовки. Если хотите использовать морковь, нарежьте ее. По желанию добавьте нарезанные оливки или маринованные огурчики, выдавленный через пресс чеснок и специи. Если нужно, досолите смесь. Количество соли зависит от того, будете ли вы использовать огурцы или оливки.

◉ Заполните смесью подготовленные пакеты или бутылку, понемногу подливая бульон. Если хотите получить ветчину более плотной консистенции, то утрамбуйте смесь посильнее и поставьте сверху гнет. Остудите и поставьте в холодильник на 4–5 часов.

◉ Когда смесь полностью застынет, разрежьте пакет или пластиковую бутылку ножницами вдоль и извлеките готовую ветчину.

## СОВЕТ

Можно не перекладывать ветчину в другие емкости, а оставить смесь застывать прямо в чаше МВ. Однако чаше не пойдет на пользу пребывание в холодильнике, да и нарезать ветчину, извлеченную из пакета или бутылки, удобнее.







# ХОЛОДЕЦ

Одно из коронных блюд мультиварки — холодец.хлопот с ним в МВ минимум, так что из праздничного блюда холодец волшебным образом превращается в повседневное.

- 1 свиная рулька или ножка (700–900 г)
- 500 г говядины или 2 куриных окорочка
- около 1,5 л воды
- 1 небольшая луковица в шелухе
- 1 небольшая морковь
- 5–6 горошин черного перца
- 2–3 небольших лавровых листа
- 3 ч. л. соли
- 2–3 зубка чеснока (по желанию)

Хорошенько вымойте рульку или ножку. Желательно провести предварительную обработку – залить рульку или ножку холодной водой, довести до кипения, воду вылить, а мясо промыть под холодной водой. Удобнее это делать в кастрюле на плите, но можно и в мультиварке – вот только чашу МВ после этого придется остудить и вымыть.

Очистите морковь. С луковицы срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте шелуху – она придаст бульону золотистый цвет.

Сложите в чистую чашу МВ мясо и овощи. Лук и морковь положите целиком. Говядину нарежьте на крупные куски, окорочка оставьте целыми. Если рулька или ножка помещаются в чашу, их тоже оставьте целыми, если же нет – разрубите на две части.

Залейте мясо 1,5 л воды (или до максимальной отметки).

Включите программу *Тушение* на 4 часа.

Через час откройте крышку МВ. Если собралась пена, удалите ее пластиковой шумовкой. Положите соль, перец, лавровый лист.

По окончании программы выньте мясо из бульона. Удалите шкуру и кости, а мясо мелко нарежьте и разложите в чистые судки. По желанию добавьте мелко нарезанный чеснок. Можно положить вареную морковь кружочками – для украшения.

Досолите бульон, если нужно. Теплый бульон для холодца должен казаться слегка пересоленным, тогда соленость готового холодца будет нормальной.

Залейте мясо в судках бульоном, процеженным через сито или марлю.

Оставьте холодец остывать при комнатной температуре, а когда он полностью остынет, уберите в холодильник.

Если у вас остался бульон, заморозьте его и храните в морозилке, чтобы использовать впоследствии.

## СОВЕТ

Секрет успешного холодца – мясо с большим количеством соединительной ткани и хрящей. Если варить холодец на свиной ножке или рулке, он обязательно застынет, добавлять в него желатин не зачем. Холодец в мультиварке удобно ставить на ночь: когда закончится программа *Тушение*, МВ перейдет на *Подогрев*, а утром можно будет разобрать мясо и залить холодец в формы.





# ТУШЕНКА ДОМАШНЯЯ

Для домашней тушенки не нужно брать целый кусок мяса. Используйте мясные обрезки с жилками и хрящами. Как и в случае холодца, чем больше в мясе соединительной ткани, тем лучше будет результат. Очень удобно и практично иметь под рукой заранее приготовленную тушенку, состав которой вам точно известен.

- 1,5 кг свинины или говядины  
(можно смесь)
- 2 ч. л. соли
- 4–5 горошин черного перца
- 2–3 небольших лавровых листа
- специи на выбор: молотый черный и красный перец, зерна кориандра, семена горчицы

🕒 Мясо вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте его более-менее одинаковыми кусками, посолите, добавьте специи и сложите в чашу мультиварки. **Не добавляйте ни воды, ни масла.**

🕒 Включите программу *Тушение* на 4 часа, а затем оставьте на *Подогреве* еще на 4–6 часов. Удобно ставить тушенку на ночь.

🕒 Готовую тушенку разложите в чистые контейнеры, пригодные для использования в морозильной камере, и залейте выделившимся из мяса соком и жиром (по желанию). Полностью остудите, затем заморозьте. Можно хранить тушенку и просто в холодильнике, тогда лучше использовать простерилизованные стеклянные банки.

## СОВЕТ

Используйте домашнюю тушенку, чтобы быстро приготовить любое блюдо с мясом, пропустив этап его предварительного обжаривания. Например, приготовьте макароны по-флотски (с. 98).







# РИЙЕТ

Рийет (фр. rillettes) — это разновидность французского паштета из запеченного мяса или птицы с жиром. Впрочем, из рыбы тоже готовят рийет. В отличие от обычного паштета мясо для рийета не перемалывают до однородной консистенции, в нем встречаются волокна мяса. Можно сказать, что рийет — это нечто среднее между привычными нам тушенкой и паштетом. Жирное мясо для рийета тушат долго и обстоятельно, а с этой задачей мультиварка справляется наилучшим образом.

- 1,5 кг жирной свинины или  
1 кг любого нежирного мяса или птицы (можно с хрящами и костями) + 500 г сырого свиного сала или  
1 курица весом 1,5–2 кг
- 2–4 ч. л. соли
- 3–5 горошин перца (черный, красный, белый, зеленый)
- специи на выбор: лавровый лист, гвоздика, кардамон, майоран, розмарин, тимьян, чеснок

- ⦿ Промойте и обсушите мясо или птицу и нарежьте крупными кусками. Сало нарежьте кусочками по 2–3 см. Сложите мясо и сало в чашу мультиварки. **Не добавляйте ни воды, ни масла.**
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 5–7 часов.
- ⦿ Через час откройте крышку, посолите мясо (2 ч. л. соли), добавьте раздавленный в ступке или рукоятью ножа перец горошком и другие специи по вкусу, перемешайте. Удобно ставить рийет готовиться на ночь.
- ⦿ По окончании программы выложите мясо из чаши МВ на большую тарелку. Мясо будет легко отделяться от костей. Удалите кости, хрящи, шкурку и нерастопившиеся кусочки сала.
- ⦿ Двумя вилками разберите кусочки мяса на волокна. Перемешайте мясо вилкой, слегка придавливая. Мясо настолько мягкое, что часть его легко разомнется в паштет, а часть нужно оставить в виде волокон. Понемногу добавляйте выделившийся при тушении мясной сок, чтобы рийет не получился сухим. Если нужно, добавьте соли и специй.
- ⦿ Плотно уложите рийет в простерилизованные стеклянные баночки, залейте сверху растопленным свиным смальцем и закройте крышками. Остудите и храните в холодильнике.
- ⦿ Рийет необходимо выдержать как минимум сутки, только тогда начнет проявляться его настоящий вкус, а через неделю он станет еще вкуснее. Рийет можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

## СОВЕТ

Подавайте рийет как закуску со свежим хлебом или тостами. Особенно хорош рийет с домашним хлебом — к примеру, с пшенично-ржаным из мультиварки (с. 148)





# ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Просто, бюджетно, полезно и изумительно вкусно. Ах да, еще и сытно. К тому же залитый маслом паштет прекрасно хранится в холодильнике, так что пусть вас не смущает его количество.

- 1 кг куриной печени
- 2 средние луковицы (200 г)
- 2 средние моркови (200 г)
- 3 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. молотого черного перца
- 3–4 ст. л. растительного масла для жарки

## ДЛЯ ПАШТЕТА:

- 200 г сливочного масла
- 2–3 ч. л. коньяка
- 1 ч. л. сахара
- специи на выбор: мускатный орех, корица, душистый перец
- топленое масло для заливки (по желанию)

## ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОГО ПАШТЕТА:

- 3 яйца
- 1 стакан жирных сливок
- 2–3 ч. л. коньяка
- 1 ч. л. сахара
- специи на выбор: мускатный орех, корица, душистый перец
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- ❶ Куриную печень промойте в холодной воде. Если обнаружите на печени желтые или зеленые пятна от желчи, непременно срежьте испорченные места – желчь сильно горчит. Также удалите жир.
- ❷ Очистите и крупно нарежьте лук и морковь.
- ❸ В чашу МВ налейте растительное масло, поместите на дно лук, затем морковь, а сверху плотно уложите куриную печень.
- ❹ Включите программу *Выпечка* на 40 минут.
- ❺ Через 20 минут откройте крышку, посолите и поперчите печень, перемешайте содержимое чаши.
- ❻ По окончании программы оставьте печень с овощами в выключенной и отключенной от сети мультиварке на полчаса, затем выньте чашу из МВ и дайте полностью остыть.
- ❼ Приготовленная таким образом куриная печень уже хороша на вкус, но в виде паштета она будет еще лучше.
- ❽ Если вы не собираетесь запекать паштет, переложите печень с овощами в чашу блендера и измельчите, добавив нарезанное на кусочки сливочное масло, коньяк, сахар и специи по вкусу. Разложите паштет по стерилизованным банкам и залейте топленым маслом. В таком виде он может храниться в холодильнике достаточно долго.
- ❾ Если же вы хотите запечь паштет, то переложите печень с овощами в чашу блендера и измельчите, добавив сырые яйца и сливки, а также коньяк, сахар и специи – по вкусу и по желанию. Чистую чашу МВ смажьте сливочным маслом или маргарином для выпечки. На дно можно уложить круг, вырезанный из кулинарного пергамента, или силиконовый коврик. Выложите паштет в чашу, плотно утрамбуйте и на 40 минут включите программу *Выпечка*. Дайте паштету полностью остыть в чаше, затем переверните при помощи пароварки или пластиковой тарелочки.

## СОВЕТ

К нежному паштету из куриной печени прекрасно подойдет луковый конфи (с. 120). Подавайте паштет на кусочке поджаренного хлеба, выложив сверху чайную ложечку лукового варенья.







# КОТЛЕТЫ НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

Сочетание говядины и куритины хорошо тем, что котлеты получаются совершенно нежирными, — а томление в мультиварке обеспечивает им сочность и нежность. Вполне диетический вариант, учитывая к тому же минимум масла при жарке.

## ДЛЯ КОТЛЕТ:

- 350 г говяжьего фарша
- 350 г куриного фарша
- 1/2 средней луковицы (50–60 г)
- 1 яйцо
- ломтик черствого белого батона (без корки)
- 0,5 стакана молока
- 2/3 ч.л. соли в фарш
- специи на выбор: черный перец, красный острый перец, паприка
- свежая зелень петрушки, укропа, мяты
- панировочные сухари
- 5–7 ст. л. растительного масла для жарки

## ДЛЯ ОВОЩНОЙ ПОДУШКИ:

- 1 маленький кабачок
- 1/2 средней луковицы
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 2–3 маленьких помидора
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1/2–2/3 ч. л. соли
- 2–3 ст. л. растительного масла

⊙ Подготовьте фарш для котлет. Для этого смешайте куриный и говяжий фарш, посолите и поперчите по вкусу, добавьте мякиш черствого батона, вымоченный в молоке, яйцо, очень мелко нарубленный лук, а также, по желанию, 2–3 ст. л. мелко нарубленной зелени. Вымесите фарш до гладкости. Если он чересчур густой, добавьте ложку-другую холодной воды.

⊙ Влажными руками слепите небольшие котлетки и обваляйте их в панировочных сухарях. В сухари можно добавить щепотку паприки и щепотку мелкой соли.

⊙ Слегка обжарьте котлеты с обеих сторон. Можно делать это на сковороде, а можно и в мультиварке. Налейте растительное масло в чашу МВ и обжаривайте котлеты порциями по несколько штук на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.

⊙ Если вы обжаривали котлеты в мультиварке, в ней осталось масло, которое уже непригодно для дальнейшей готовки. Выключите программу и отключите МВ от сети.

⊙ Выньте чашу МВ, дождитесь, пока она остынет, вымойте ее, насухо вытрите и установите обратно в мультиварку.

⊙ Очистите и крупно нарежьте кабачок, лук, морковь, сельдерей. Вымойте в холодной воде зелень и тоже крупно нарежьте. Стебли не выбрасывайте.

⊙ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Уложите овощи, перемешанные с зеленью, и посолите.

⊙ Протушите овощи 10 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ. Они должны пустить сок и уменьшиться в объеме.

⊙ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.

⊙ Поместите поверх овощей стебли зелени, а на них плотно, в несколько слоев, уложите обжаренные котлеты.

⊙ Помидоры нарежьте кружочками и уложите на верхний слой котлет. Немного посолите помидоры.

⊙ Включите программу *Тушение* на 1 час.

## СОВЕТ

Разумеется, таким образом можно приготовить котлеты из любого фарша.

Уложенные в чашу МВ котлеты не должны превышать отметку максимальной загрузки.





# КУРИЦА ПО-ХОЛОСТЯЦКИ

Простое и сытное блюдо, вкус которого к тому же можно варьировать как угодно за счет разных приправ и овощей. Четверть часа на кухне — и в итоге полная кастрюлька курятины с гарниром. Хочешь — гостей зови, хочешь — вольшую семью корми... Говорите, при чем тут семья, если блюдо холостяцкое? Так ведь рецепт вкусной курицы с минимумом усилий пригодится не только холостякам!

- 1 курица весом 1,5–1,7 кг или  
1,2–1,5 кг куриных окорочков
- 300–500 г овощей на выбор, например:
- 1 большая луковица (150 г)
- 2 средние моркови (200 г)
- 1 стручок красного сладкого перца (150 г)
- 1 пучок укропа и петрушки
- 3–4 ч. л. соли
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 0,5 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 ч. л. молотого кумина
- 1–3 зубка чеснока (по желанию)
- 2–3 ст. л. растительного масла

🔴 Промойте курицу или окорочка в холодной воде. Если у вас целая курица, разделайте ее на части. Вырежьте сальную железу на гузке. Отделите окорочка и крылышки от тушки. Ножницами для птицы разрежьте ребра по обе стороны от грудки. Грудку можно оставить готовиться на косточке, так она будет сочнее, но можно и разделить на филе. Спинку либо отложите для бульона, либо разрежьте поперек на две части — тоже в кастрюльку пойдет, добавит навару. Обсушите кусочки курицы бумажным полотенцем, натрите солью и специями.

🔴 Овощи вымойте и очистите, нарежьте крупными кусками. Какие именно овощи? А какие у вас есть, те и хороши. Можно взять лишь три-четыре луковицы, тогда получится отменная курица с луком. Вполне подойдет пакет замороженных овощей, размораживать их не надо. Морковь, сладкий перец, сельдерей, цветная капуста, кабачки, баклажаны, тыква... С капустой только не переусердствуйте, она дает слишком много жидкости. Если вы не против сочетания курятины с фруктами, добавьте к овощам яблоки, чернослив, курагу, изюм. Зелень промойте в холодной воде и нарежьте.

🔴 Налейте на дно чаши МВ пару столовых ложек масла. Выложите лук, на него — другие овощи и зелень, а сверху кусочки курицы. Старайтесь уложить их так, чтобы кости не поцарапали покрытие чаши. **Воды не наливайте.**

🔴 Включите программу *Тушение* на 1,5–2 часа. 2 часа — если у вас большая курица и замороженные овощи, 1,5 часа — если вы готовите окорочка с небольшим количеством свежих овощей.

## СОВЕТ

Бульон, который остался от курицы с овощами, можно использовать для приготовления гарнира или супа, для этого даже не нужно вынимать чашу из МВ. Сделайте на курином бульоне, например, рис с чечевицей (с. 90) или рисово-гречневую кашу (с. 92). Также бульон можно остудить и заморозить в пластиковом контейнере.





# КУРИНОЕ ФИЛЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

ВСЕМ ХОРОШО ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ, НО СУХОВАТО. ЧТОБЫ КУРЯТИНА ПОЛУЧИЛАСЬ НЕЖНОЙ И СОЧНОЙ, ПРИГОТОВЬТЕ ЕЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.

- 1 кг филе куриной грудки
- 2–3 луковицы (300 г)
- 200 г сметаны 20%-ной жирности
- 100 г твердого сыра на ваш вкус (гауда, российский, пошехонский)
- 1 пучок укропа
- 2 ст. л. пшеничных отрубей или муки
- 1–2 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. черного молотого перца
- 2 зубка чеснока (по желанию)
- 30 г сливочного масла для жарки

🕒 Очистите и мелко нарежьте лук. Включите программу *Жарка/Выпечка* и обжаривайте лук на сливочном масле в течение 15–20 минут, периодически помешивая. Через 10 минут добавьте соль и перец, а также раздавленный ножом чеснок (по желанию). В конце жарки добавьте к луку 2 ст. л. пшеничных отрубей или муки, перемешайте, дайте немного обжариться.

🕒 Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.

🕒 Пока лук обжаривается, вымойте филе куриной грудки и нарежьте на кусочки до 5 см. Сполосните укроп холодной водой, обсушите и мелко нарежьте зелень. **Стебли не используйте.**

🕒 Влейте в чашу МВ к луку сметану, добавьте укроп и перемешайте.

🕒 Положите кусочки филе, смешайте с соусом и покройте все тертым сыром.

🕒 Включите программу *Тушение* на 1 час.

## СОВЕТ

В соус можно добавить морковь или сладкий красный перец, тогда он получится желтоватым. А если вы еще замените черный перец на приправу карри, яркий цвет и не менее яркий аромат обеспечены. Подавайте куриное филе в сметанном соусе с нейтральным гарниром – отварной картошкой или спагетти.





# ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

Нарядное блюдо для праздничного стола. С ним придется повозиться, но не так уж и сильно, а результат обеспечит вам славу искусного кулинара.

- 3 куриных окорочка (1,2–1,5 кг)
- 3 небольшие отварные моркови (70 г каждая, но используется лишь треть)
- 120 г куриного фарша
- 1 яйцо
- 1–2 ст. л. хлебных крошек
- 60 г нежирной ветчины
- 1/2–2/3 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный и душистый перец, мускатный орех, паприка, карри, пряные травы
- 5–6 ст. л. растительного масла для жарки

❶ Промойте окорочка в холодной воде, обсушите бумажным полотенцем и удалите из каждого косточки. Для этого нужно аккуратно подрезать ножом мясо и сухожилия, отгибая мясо наружу и постепенно выворачивая окорочок наизнанку. **Кости оставьте для бульона.** Окорочка слегка натрите внутри и снаружи солью и специями.

❷ Куриный фарш смешайте с сырым яйцом и хлебными крошками. Посолите и добавьте специи по вкусу.

❸ Отварную морковь обрежьте так, чтобы получились три длинных брусочка (по 20 г каждый). Можно нарезать брусочки из одной очень большой моркови. Вложите в каждый окорочок вместо кости по брусочку моркови.

❹ Заполните окорочка фаршем, заверните верхнюю часть и зашейте хлопчатобумажными нитками.

❺ Включите программу *Выпечка* на 20 минут. Обжарьте окорочка на растительном масле по 10 минут с каждой стороны. **Переворачивайте осторожно, может брызнуть кипящий жир.**

❻ Включите программу *Тушение* на 40 минут.

❼ Дайте окорочкам полностью остыть и поставьте в холодильник на 1–2 часа. Удалите нитки, нарежьте окорочка поперек.

## СОВЕТ

В куриный фарш можно добавить очень мелко нарезанные вяленые помидоры, а вместо отварной моркови использовать ветчину.



1



2



3





# ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

Изначально жаркое готовили в русской печи, в горшочке. И вот, на следующем витке спирали, мы можем приготовить его в «горшочке» мультиварки. Мясо получается нежным и сочным, а овощи не развариваются.

- 500 г мяса (свинина, говядина, баранина)
- 800 г картофеля
- 0,5–1 стакан горячего бульона или воды
- 1 средняя луковица (120 г)
- 1 большая морковь (150 г)
- 8–10 шт. чернослива
- 2–3 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, МОЛОТЫЙ ИЛИ ГОРОШКОМ, МОЛОТЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, КОРИАНДР, МОЛОТЫЙ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, СУШЕНЫЙ УКРОП, МАЙОРАН, БАЗИЛИК, ОРЕГАНО
- 1–2 зубка чеснока (по желанию)
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки

- Овощи очистите и крупно нарежьте: лук – полукольцами, морковь – произвольно. Вывойте мясо и нарежьте кусочками по 2–3 см.
- Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- Выложите на лук мясо, посолите (1 ч. л. соли), добавьте выбранные вами специи и чеснок (по желанию). Обжаривайте еще 15–30 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой. Несколько раз за время жарки перемешайте.
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Добавьте чернослив и включите программу *Тушение* на 2 часа.
- Через 1 час положите в чашу МВ очищенный и крупно порезанный картофель. (Если картофель предварительно обжарить до золотистой корочки, жаркое будет еще вкуснее.) Жидкость должна полностью покрывать картофель. Если мясного бульона в чаше не хватает, долейте 0,5–1 стакан горячего бульона или воды. Досолите по вкусу и перемешайте.

## СОВЕТ

Жаркое можно приготовить с любым мясом, а также с уткой, курицей, кроликом, индейкой – но если мясо совсем нежирное, желательно добавить к нему бекон или сало, нарезанные кубиками. Длительность приготовления зависит от того, какое мясо вы выбрали. Очень хорош вариант жаркого по-домашнему с грибами (без чернослива).







# РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

В отличие от жирной свинины, говядина — более диетический продукт, однако приготовить нежирное мясо сложнее. Оно станет мягким, если долго тушить его на небольшом огне. Мультиварка будет без усталы тушить столько времени, сколько вы скажете, — а значит, мясо получится вкусным.

- 600 г говядины
- 2 средние луковицы (200 г)
- 2 средние моркови (200 г)
- 2 стручка сладкого красного перца (200 г)
- 2 маленьких кабачка (400 г)
- 2–3 мясистых помидора сорта «сливки» (250 г)
- 2–3 ст. л. томатной пасты (по желанию)
- 1–2 зубка чеснока
- 2–3 ч. л. соли
- специи на выбор: черный перец, молотый или горошком, кориандр, молотый или зернами, паприка, кумин
- 3–5 ст. л. растительного масла для жарки

1. Очистите и крупно нарежьте лук.
2. Вымойте мясо, нарежьте его кусочками по 2–3 см.
3. Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
4. Выложите на лук мясо и обжаривайте вместе с луком 5–10 минут до изменения цвета. Посолите (1–2 ч. л. соли), добавьте специи из рекомендованных в рецепте или выбранные вами и раздавленный ножом чеснок, перемешайте.
5. Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
6. Включите программу *Тушение* на 2,5 часа.
7. Откройте крышку МВ через 20 минут и посмотрите, сколько выделилось бульона. Если мясо совсем сухое, влейте 0,5 стакана кипятка.
8. Вымойте и нарежьте овощи: морковь и кабачки — очень крупно, сладкий перец — средне.
9. С помидоров снимите кожицу. Для этого сделайте неглубокий надрез крест-накрест со стороны, противоположной плодоножке, опустите помидоры в кипяток, а через 5 минут слейте его и залейте помидоры холодной водой. Кожица легко очистится. Помидоры разрежьте на четвертинки.
10. Через час от начала программы *Тушение* перемешайте мясо и выложите на него морковь, затем перец с помидорами и наконец кабачки. Немного посолите кабачки и ничего не перемешивайте.
11. Перемешайте рагу за 10 минут до окончания программы. Если мясо недостаточно мягкое, увеличьте время тушения. А если мясо готово, досолите и доперчите рагу по вкусу, а также по желанию добавьте томатную пасту.

## СОВЕТ

При подаче посыпьте ароматное рагу мелко нарезанной свежей зеленью петрушки и укропа.





# КРОЛИК В СМЕТАННО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Крольчатина превосходна на вкус и к тому же считается диетическим продуктом. Кролик в сметане получается особенно нежным.

- 1 кролик весом 1–1,5 кг
- 1 средняя луковица (130 г)
- 300 г сметаны 25%-ной жирности
- 2 ст. л. горчицы с зёрнами
- 2–3 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. молотого черного перца или смеси перцев
- 1–2 зубка чеснока (по желанию)
- 30 г сливочного масла для жарки

- ⊙ Вымойте тушку кролика, обсушите и разделайте на части.
- ⊙ Смешайте 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соли и замаринуйте кролика в этой смеси на 1 час. Оставшуюся сметану держите при комнатной температуре, чтобы впоследствии не вливать сметану из холодильника в горячую чашу МВ.
- ⊙ Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами.
- ⊙ Включите программу *Выпечка* на 20 минут. Обжаривайте кусочки кролика на сливочном масле по 10 минут с каждой стороны. **Если вы опасаетесь поцарапать покрытие чаши косточками, можно обжарить мясо только с одной стороны, не переворачивая.**
- ⊙ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⊙ Выложите на мясо тонко нарезанный лук.
- ⊙ Смешайте оставшуюся сметану, 1 ст. л. горчицы, выдавленный через пресс чеснок, 1 ч. л. соли и перец. Аккуратно залейте кролика соусом.
- ⊙ Включите программу *Тушение* на 1,5 часа. По окончании программы добавьте соль и перец по вкусу.

## СОВЕТ

Одновременно с кроликом в мультиварке можно приготовить гарнир к нему. Очистите 6–8 небольших картофелин примерно одного размера, сложите в навесной лоток-пароварку, чуть-чуть посолите. Перед тем как включить программу *Тушение*, установите пароварку в МВ. Через 40–50 минут проверьте готовность картофеля.





# БИГОС СТАРОПОЛЬСКИЙ

Традиционное польское и литовское блюдо из квашеной капусты с мясом и копченостями БИГОС ТРЕБУЕТ длительного тушения на небольшом огне. Неудивительно, что на современной кухне правильный БИГОС легче всего приготовить в мультиварке. Говорят, что БИГОС на второй день вкуснее и вообще становится только лучше, если его многократно разогреть.

- 250 г свинины
- 150 г говядины
- 200 г копченостей (копченая грудинка, охотничьи колбаски, ветчина, буженина и т.д.)
- 500 г кислой (квашеной) капусты
- 300 г свежей белокочанной капусты
- 1 средняя луковица (120 г)
- 150 г свежих грибов или 20–40 г сушеных грибов
- 0,5 стакана воды
- 10 шт. чернослива без косточек (можно копченого)
- 2/3 стакана мадеры или красного вина
- 1 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ ИЛИ ГОРОШКОМ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ЧАБРЕЦ, МАЙОРАН, КОРИАНДР
- 1–2 ст. л. домашнего смальца (топленого сала) для жарки

- ⦿ Сушеные грибы залейте 0,5 стакана кипятка.
- ⦿ Нашинкуйте свежую капусту, посолите (0,5 ч. л. соли) и обомните до уменьшения объема.
- ⦿ Квашеную капусту отожмите от рассола и выложите на дуршлаг.
- ⦿ Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами.
- ⦿ Свинину и говядину нарежьте кусочками по 2–3 см.
- ⦿ Копчености нарежьте соломкой.
- ⦿ Включите программу *Жарка/Выпечка* на 40 минут.
- ⦿ Обжарьте лук на смальце до прозрачности, добавьте свинину и говядину и продолжайте обжаривать, помешивая. Не закрывайте крышку МВ. Посолите мясо (0,5 ч. л. соли), добавьте выбранные вами специи.
- ⦿ Через 20 минут от начала программы положите в чашу МВ копчености, перемешайте.
- ⦿ Еще через 5 минут добавьте грибы: свежие – в нарезанном виде, сушеные – вместе с водой, в которой они замачивались. Снова перемешайте.
- ⦿ По окончании программы положите в чашу МВ оба вида капусты и чернослив, все перемешайте.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 3 часа.
- ⦿ За час до окончания программы влейте мадеру или другое вино. Досолите, если нужно, и добавьте специи по вкусу.
- ⦿ Оставьте бигос на программе *Подогрев* на 4 часа.

## СОВЕТ

В бигосе не должно быть много жидкости. Если по окончании программы *Тушение* вы обнаружите лишнюю жидкость, ее следует выпарить. Для этого выключите *Подогрев* и подержите бигос некоторое время на *Выпечке* с открытой крышкой, помешивая. Если жидкости очень много, можно оставить ее выпариваться на программе *Гречка*. В любом случае после выпаривания жидкости оставьте бигос на программе *Подогрев* на 4 часа.

В литовский вариант бигоса кладут тмин. Также можно по желанию добавить кислое яблоко, помидоры или томатную пасту, хотя в традиционном старопольском бигосе их нет.





# ЛАЗАНЬЯ

Итальянская лазанья — по сути запеканка из теста для пасты с разнообразными начинками и соусами. Один из самых популярных вариантов лазаньи — с мясным фаршем. В мультиварке не выйдет запеченной корочки сверху, но лазанья получится нежной, сочной и очень аппетитной.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 400 г пшеничной муки высшего сорта
  - 4 яйца
  - 4 ст. л. оливкового масла
  - 0,5 ч. л. соли
- Или возьмите готовые листы для лазаньи

## ДЛЯ МЯСНОГО СОУСА:

- 600 г мясного фарша (свинина и говядина)
- 1 большая луковица (150 г)
- 1 средняя морковь (120 г)
- 1 стручок красного сладкого перца (150 г)

- 80–100 г томатной пасты
- 1 ч. л. соли
- ПАРА ВЕТОЧЕК ПЕТРУШКИ
- 1 ч. л. молотого черного перца
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: БАЗИЛИК, ТИМЬЯН, ЭСТРАГОН, ЧАБРЕЦ, ОРЕГАНО, КОРИАНДР
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки

## ДЛЯ СЫРНОГО СОУСА:

- 250 г сливок 15–20%-ной жирности
- 250 г твердого сыра

- соль по вкусу (в зависимости от солености сыра)

## ДЛЯ ВЕРХА ЛАЗАНЬИ:

- 3–5 мясистых помидоров сорта «сливки»
- 0,5 ч. л. соли
- 50 г твердого сыра
- 5–8 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

☉ Приготовьте мясной соус в сковороде или в мультиварке. Мелко нарежьте лук и сладкий перец, а морковь натрите на терке. В мультиварке на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой спассеруйте лук на растительном масле, добавьте сначала перец и морковь, а затем мясной фарш с солью, специями и зеленью. Обжаривайте в течение 20–30 минут, помешивая, чтобы фарш прожарился равномерно. В конце обжаривания добавьте томатную пасту и перемешайте. Здесь МВ используется в качестве сковородки, но чтобы дальше готовить в ней лазанью, придется переложить соус в другую посуду, а затем остудить, вымыть и вытереть чашу.

☉ Если вы делаете домашнее тесто для лазаньи, просейте в миску муку, посолите, сделайте в центре углубление, влейте туда масло и яйца. Вилкой круговыми движениями начните замешивать тесто, затем продолжайте замес рукой. Слепите тесто в шар и вымесите, подобрав тестом всю муку. Чтобы хорошенько вымесить тугое тесто, бросайте его с размаху об стол, и с каждым ударом оно будет становиться более гладким. Заверните шар теста в смазанную маслом пищевую пленку или накройте небольшой миской и оставьте отдохнуть 20–30 минут. Затем раскатайте тесто скалкой на подпыленной мукой рабочей поверхности. Раскатывайте очень тонко, при необходимости подпыляя тесто мукой: оно не должно быть липким. Одно из преимуществ домашнего теста для лазаньи в мультиварке — в том, что можно сделать круглые пластины по размеру чаши.



- Обильно смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Если у вас домашнее тесто, уложите первый лист на дно. Если у вас покупные листы для лазаньи, посмотрите, сколько листов вам понадобится для одного слоя. Укладывать прямоугольные листы нужно внахлест. Отварите нужное количество листов, следуя инструкции на упаковке.
- Выложите на слой теста слой мясного соуса, посыпьте натертым на крупной терке сыром и полейте сливками.
- Таким же образом выложите еще несколько слоев лазаньи. Последним должен быть слой теста. Поверх него уложите нарезанные кружками помидоры, посолите и посыпьте тертым сыром.
- Дальнейшее зависит от того, насколько сочную лазанью вы хотите получить. Для сочной лазаньи включите программу *Тушение* на 1,5 часа. Для менее сочной лазаньи включите программу *Тушение* на 1 час, а затем переключите на программу *Рис/Плов*, чтобы выпарить излишек жидкости и подрумянить низ.
- По окончании программы (*Тушение* – в первом случае, *Рис/Плов* – во втором) отключите МВ, выньте чашу и остудите лазанью в чаше. Разрежьте ее на сектора пластиковой или силиконовой лопаточкой и доставайте из чаши каждую порцию отдельно.

### СОВЕТ

Если вы непременно хотите подать лазанью из мультиварки «с пылу, с жару», воспользуйтесь рукавом для запекания в духовке. Разрежьте рукав, выстелите чашу МВ пленкой и собирайте лазанью на пленке. Учтите, что годится только пленка, предназначенная для запекания. Готовьте на программе *Тушение* 1,5 часа. Дайте лазанье немного остыть и аккуратно выньте из чаши за края пленки.

# ЛЕНИВЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ С ЛАВАШЕМ

Если приготовить в мультиварке лазанью не так уж просто, то этот мясной пирог-запеканка — из категории «ленивее некуда». Тот, кто первым придумал использовать готовый тонкий лаваш в качестве пресного теста для пирога, заслуживает огромной благодарности.хлопот никаких, а пирог получается очень вкусным.

- 2 ПРЯМОУГОЛЬНЫХ ЛИСТА ТОНКОГО ЛАВАША
- 600 г СМЕШАННОГО ФАРША (свинина, говядина, курятина)
- 2–3 СРЕДНИЕ КАРТОФЕЛИНЫ (250 г)
- 1 СРЕДНЯЯ ЛУКОВИЦА (150 г)
- 1 СТРУЧОК КРАСНОГО ИЛИ ОРАНЖЕВОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА (80 г)
- 1 СТРУЧОК ЗЕЛЕННОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА (80 г)
- 1 ЯЙЦО
- 1–1,5 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, КУМИН, КОРИАНДР, ПАПРИКА
- СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ И УКРОПА
- 3–5 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА ИЛИ МАРГАРИНА ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ЧАШИ

## ДЛЯ ЗАЛИВКИ:

- 3 ЯЙЦА
- 3 ст. л. сметаны 15%-ной жирности или 0,5 стакана кефира
- 1–2 ст. л. томатной пасты
- 1/3 ч. л. соли
- ОРЕГАНО, БАЗИЛИК, СУШЕНАЯ МЯТА

- Картофель очистите и натрите на крупной терке. Можно взять картофель, сваренный в мундире. Можно обойтись вообще без картофеля, но с ним пирог получается нежнее.
- Очистите и очень мелко нарежьте лук. По желанию можно его спассеровать. Если вы кладете в фарш сырой лук, то предварительно посолите и обомните его, чтобы он пустил сок.
- Смешайте фарш с яйцом, луком, тертым картофелем и мелко нарезанной зеленью, посолите и добавьте специи. Если фарш густой, добавьте несколько ложек воды и вымесите до такой консистенции, чтобы его было легко размазывать.
- Сладкий перец вымойте, удалите внутреннюю часть с семенами, разрежьте мякоть на длинные полоски шириной 0,8 см. Это будущая яркая серединка рулетов.
- Разложите листы лаваша и ровным слоем нанесите на них фарш. Дайте им немного полежать, чтобы лаваш размяк и не порвался при сворачивании.
- Тем временем приготовьте заливку. Взбейте яйца венчиком, добавьте томатную пасту и сметану или кефир, посолите и добавьте специи по вкусу.
- Уложите вдоль одной стороны каждого листа лаваша полоски сладкого перца, чередуя цвета. Сверните каждый лист в рулет.
- Смажьте чашу МВ сливочным маслом. Уложите в нее рулеты спиралью и слегка примните, чтобы верх оказался ровным и заливка распределилась равномерно. Если лаваш местами все же порвался, ничего страшного — в готовом пироге этого видно не будет.
- Залейте рулеты из лаваша подготовленной смесью. Включите программу *Выпечка* на 1 час. По окончании программы отключите МВ, выньте чашу и дайте пирогу немного остыть в чаше.
- Пирог достаточно плотный, его можно вынуть, перевернув на пароварку или пластиковую тарелочку, и снова перевернуть на блюдо.

## СОВЕТ

Вместо заливки можно выложить верх пирога кружочками помидоров и посыпать тертым сыром, как в рецепте лазаньи. В холодном виде пирог еще вкуснее, да и режется лучше. Из лаваша также можно приготовить пирог с творожно-сырной начинкой.







# МАНТЫ

МАНТЫ — близкая родня вареников и пельменей, только размерами побольше и готовятся всегда на пару. В Средней Азии в начинку традиционно кладут баранину, но существуют варианты блюда с говядиной, возможна и смесь из разных видов мяса. Домашние манты можно сделать и со свиной. И обязательно много лука.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 210 мл холодной воды
- 1 яйцо (60 г)
- 2 ст. л. растительного масла (35 г)
- 1 ч. л. (7 г) соли

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 400 г жирного мяса (баранина, свинина)
- 2 средние луковички (240 г)
- 1 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, КУМИН, ПАПРИКА, КОРИАНДР, СВЕЖАЯ МЯТА, БАЗИЛИК

☉ Сделайте вручную пресное тесто, как описано в рецепте лазаньи (см. с. 56). Можно также воспользоваться комбайном или хлебопечкой с мощным мотором. Поскольку манты будут вариться на пару, а не в воде, тесто для них делают более мягким, чем пельменное. По этой же причине для них необязательно добиваться полной герметичности шва, как для пельменей и вареников.

☉ Порубите мясо ножом на мелкие кусочки. Лук нарежьте как можно мельче. Можно пропустить мясо и лук через мясорубку с крупной сеткой или измельчить мясо в блендере, не перемалывая полностью в фарш, а оставляя более крупные кусочки. Посолите, добавьте специи.

☉ Скатайте из половины теста жгут, нарежьте его поперек на кусочки размером с грецкий орех. Раскатайте каждый кусочек теста в тонкую лепешку диаметром 10–11 см. Во время работы прикрывайте тесто, заготовки и готовые манты полотенцем, чтобы они не заветрились.

☉ Положите на каждую лепешку теста столовую ложку начинки. Есть много способов слепить манты. Например, так: соедините противоположные края теста над начинкой и защипните гребешок. Два края шва останутся незащищенными. Большим и указательным пальцем соедините края с одной стороны, а затем, растягивая тесто, с другой. Впрочем, здесь лучше один раз увидеть, чем читать описание. Можно просто собрать края теста сверху и закрутить верх, чтобы получилось что-то вроде мешочка с начинкой.

☉ Если у вас осталось тесто, скатайте его колбаской, плотно заверните в пищевую пленку и заморозьте для дальнейшего использования. Заморозьте и те манты, которые не собираетесь немедленно варить.

☉ Налейте в чашу МВ 1 л воды. Можно бросить в воду 3–4 горошины черного перца и 1 лавровый лист для аромата. Смажьте навесной лоток-пароварку растительным маслом и расположите манты, оставляя между ними достаточно места с учетом того, что они увеличатся в размерах. На пароварке поместятся 6–8 штук.

☉ Включите программу *Варка на пару* на 35 минут (с момента закипания).

## СОВЕТ

Подавайте манты сразу же, горячими, со сметаной и свежей зеленью или жареным луком.







# ПЕЛЬМЕНИ ПО-СТУДЕНЧЕСКИ

Можно ли приготовить в мультиварке такое самое простое блюдо, как покупные пельмени? Разумеется, можно! И получатся они несравненно вкуснее, чем сваренные в кастрюльке на плите, — сочные, местами подрумяненные. Если у вас есть пачка пельменей, луковица и немного масла, для пельменей по-студенчески этого достаточно. А уж если добавить сметану и специи, мультиварка приготовит вам роскошный обед.

- 500 г готовых замороженных пельменей
- 1 небольшая луковица (100 г)
- 3–4 ст. л. сметаны
- 1,5 стакана кипятка
- 0,5 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный перец, молотый лавровый лист, паприка, сушеный укроп, орегано, базилик
- 3–4 ст. л. растительного масла для жарки

- Очистите и мелко нарежьте лук.
- Налейте в чашу МВ растительное масло, включите программу *Жарка/Выпечка* и обжаривайте лук до золотистого цвета 10–12 минут, помешивая.
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Влейте в чашу с луком кипяток, добавьте сметану и размешайте. Посолите, добавьте специи по вкусу.
- Положите в чашу замороженные пельмени.
- Включите программу *Выпечка* на 30 минут и готовьте пельмени с закрытой крышкой МВ. Через 15 минут от начала приготовления перемешайте.

## СОВЕТ

Мелкие пельмешки при таком способе приготовления получаются особенно вкусными.









# РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ





Если рыба свежая, готовить ее очень просто. А если рыба мороженная-перемороженная, то, правду сказать, как ее ни готовь, изысканное блюдо не получится. Поэтому выбирайте хорошую охлажденную или живую рыбу, а не обезвоженные куски в ледяном панцире. Мультиварка безупречно приготовит вам любую рыбу, от кильки до форели, на программах «Тушение», «Выпечка», «Гречка» и «Варка на пару».



# РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Сочная и пряная закуска готовится очень несложно и разнообразит праздничный стол.

- 1 кг филе белой рыбы (треска, тилапия, масляная и т.д.)

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 средние моркови (300 г)
- 2 средние луковицы (300 г)
- 2 кислых яблока (300 г) или 6 ст. л. натурального яблочного уксуса
- 150 г томатной пасты
- 2–3 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- специи на выбор: молотый черный и красный перец, молотый лавровый лист, кориандр
- 3–5 ст. л. растительного масла для жарки

Очистите овощи. Лук нарежьте полукольцами, а морковь натрите на крупной терке.

Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину и мелко нарежьте или натрите на терке.

Обжаривайте лук на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ на растительном масле в течение 8–10 минут, добавьте морковь и обжаривайте еще 10 минут, помешивая. Положите яблоки, соль, сахар и специи, перемешайте и обжаривайте еще 5–7 минут.

Добавьте томатную пасту, дайте закипеть и выключите программу. Если вы используете не яблоки, а яблочный уксус, влейте его вместе с томатной пастой.

Промойте филе рыбы холодной водой, обсушите и нарежьте на кусочки. Уложите в маринад и перемешайте, чтобы рыба была покрыта маринадом.

Включите программу *Тушение* на 1 час.

## СОВЕТ

Подавайте рыбу под маринадом как холодную закуску.







# РЫБА НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

Беспроегрешное блюдо в любой день недели. Ароматное и очень сочное. Вкус белой рыбы весьма гармонично сочетается со вкусом овощей.

- 1 кг морской рыбы тушками (минтай, хек, сайда и т. д.)
- 1 средняя морковь (150 г)
- 1 средняя луковица (150 г)
- 1 стручок сладкого красного перца (130 г)
- 1 маленький кабачок или баклажан (200 г)
- 3–4 небольших мясистых помидора сорта «сливки» (300 г)
- 1/2 стебля сельдерея
- 1 пучок укропа и петрушки
- 2–3 ч. л. соли
- молотый черный перец
- 3–5 ст. л. растительного масла для жарки
- 30 г сливочного масла

❶ Овощи очистите и нарежьте кольцами. Сполосните холодной водой укроп и петрушку, зелень мелко нарежьте, стебли отложите отдельно. Промытый стебель сельдерея тонко нарежьте поперек.

❷ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Уложите слоями по порядку: лук, красный перец, кабачок или баклажан, морковь с сельдереем. Каждый слой щедро пересыпайте зеленью и умеренно – солью и перцем.

❸ Небольшие тушки белой рыбы без головы промойте холодной водой, обсушите и уложите на слой моркови. Слегка посолите.

❹ Сверху на рыбу выложите нарезанные кружочками помидоры, немного посолите и поперчите. Положите поверх всего стебли укропа и петрушки.

❺ Включите программу *Тушение* на 1 час 20 минут.

❻ По окончании программы уберите стебли укропа и петрушки, настругайте поверх помидоров холодное сливочное масло, оставьте на *Подогреве* на 10 минут.

## СОВЕТ

Рыба на овощной подушке хороша как в горячем, так и в холодном виде. Отдельно приготовьте к ней нейтральный гарнир, который можно будет полить овощным соусом, – отварной картофель, кускус, рисовую лапшу. А можно вынуть из чаши рыбу и овощи, соус же использовать для приготовления гарнира в мультиварке.





# РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Сытная и вкусная запеканка. Добавьте к ней овощной салатик, и получите полноценный, но не тяжелый обед.

- 800 г филе рыбы (минтай, треска, пангасиус, тилапия)
- 700 г картофеля (7–8 небольших картофелин)
- 1 средняя луковица (120 г)
- 2–4 мясистых помидора сорта «сливка»
- 100 г твердого сыра
- 3–5 ст. л. сметаны или жирных сливок
- 3–5 ст. л. растительного масла
- 1–2 ч. л. соли
- специи на выбор: сушеный или свежий укроп, сушеная зелень сельдерея, эстрагон, розмарин

☉ Очистите картофель и лук. Нарежьте картофель тонкими пластинками, а лук – тонкими полукольцами. Помидоры нарежьте кружочками. Сыр натрите на крупной терке.

☉ Рыбу промойте в холодной воде, обсушите и нарежьте небольшими кусочками.

☉ Посолите картофель, полейте 2–3 ст. л. растительного масла, посыпьте сушеными травами или мелко нарезанной зеленью укропа (по желанию) и перемешайте, чтобы пластинки картофеля оказались смазаны маслом. Затем смешайте картофель с 50 г тертого сыра.

☉ Налейте в чашу МВ 1–2 ст. л. растительного масла и выложите картофель.

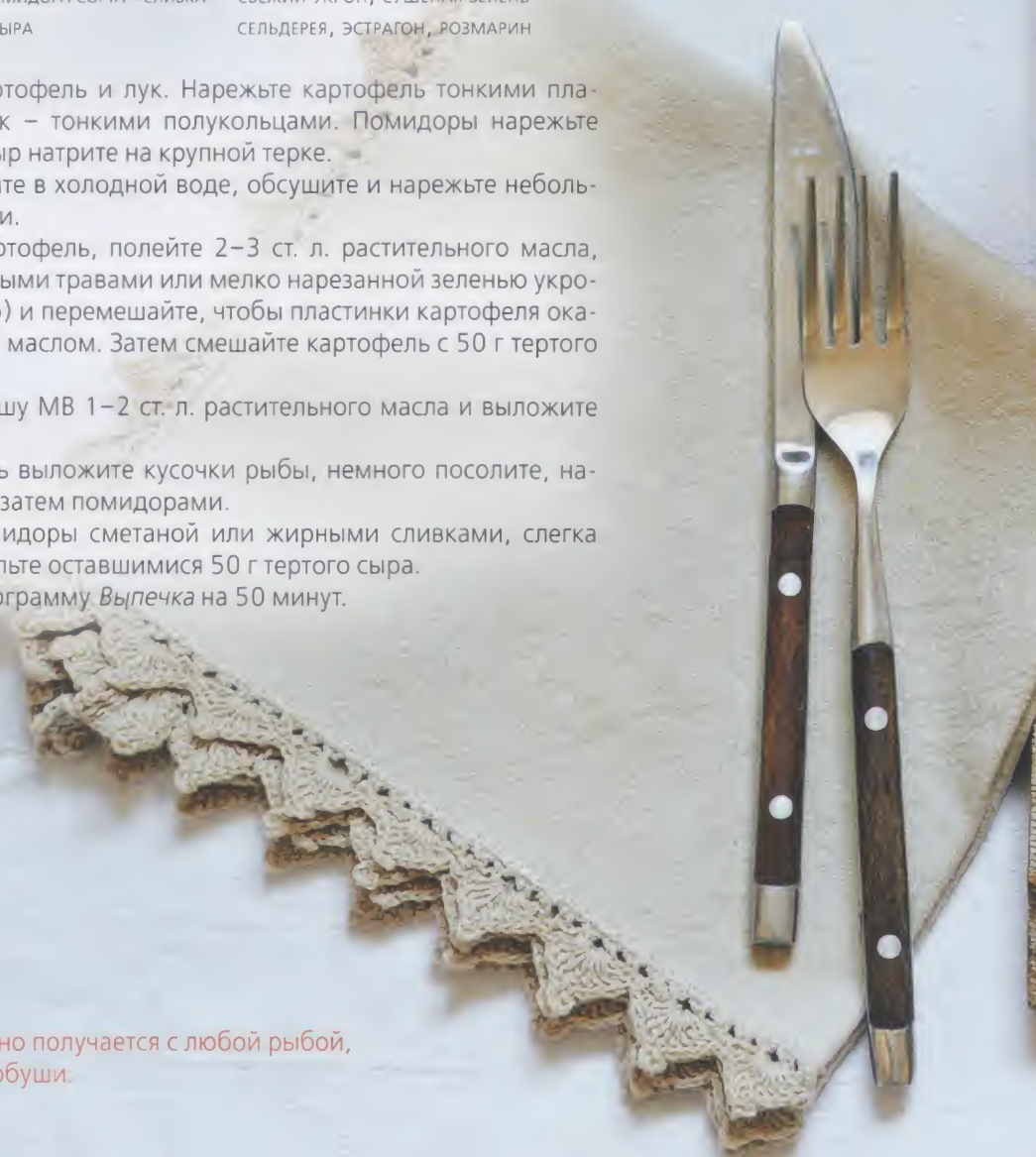
☉ На картофель выложите кусочки рыбы, немного посолите, накройте луком и затем помидорами.

☉ Смажьте помидоры сметаной или жирными сливками, слегка посолите, посыпьте оставшимися 50 г тертого сыра.

☉ Включите программу *Выпечка* на 50 минут.

## СОВЕТ

Это блюдо удачно получается с любой рыбой, от салаки до горбуши.









# ЛОСОСЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Иногда самое простое бывает самым вкусным. Можно не добавлять к рыбе ничего, кроме специй и соли, причем главное — не пересолить и не переусердствовать со специями.

- 500 г филе лосося или другой красной рыбы (семга, форель)
- сок 1/2 лимона
- 1/3–1/2 ч. л. соли
- специи на выбор: смесь перцев (черный, белый, красный, душистый), смолотых в мельничке
- 2–3 ст. л. растительного масла

- ⦿ Разрежьте филе на кусочки (по желанию).
- ⦿ Полейте рыбу лимонным соком, посыпьте солью и специями, оставьте мариноваться на 15–20 минут.
- ⦿ Налейте в чашу МВ 2–3 ст. л. растительного масла.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* и запекайте рыбу по 15 минут с каждой стороны (с закрытой крышкой МВ).

## СОВЕТ

Таким же образом можно приготовить филе белой рыбы. При этом не забудьте положить ломтик лимона.

Если вы хотите более сложного вкуса, попробуйте замариновать рыбу в смеси лимонного сока, меда и горчицы.





# ЛОСОСЬ В МОЛОКЕ

Нежнейшая рыба, и этим все сказано. Вкус хорошей рыбы достаточно лишь немного подчеркнуть ноткой специй.

- 500 г лосося или другой красной рыбы (семга, форель)
- 1 средняя луковица (120 г)
- 2–3 стакана молока
- 30 г сливочного масла для жарки
- 0,5 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый белый и черный перец, орегано

- ⦿ Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами.
- ⦿ Разрежьте филе на кусочки (по желанию).
- ⦿ Включите программу *Жарка/Выпечка* и пассеруйте лук 5–10 минут на сливочном масле, помешивая.
- ⦿ Выложите рыбу на лук, посолите и посыпьте специями.
- ⦿ Залейте молоком так, чтобы оно едва покрывало рыбу.
- ⦿ Включите программу *Гречка*.

## СОВЕТ

В качестве гарнира к рыбе можно приготовить на пару морковь, брокколи, цветную капусту.

Для большей пикантности посыпьте готовую рыбу тертым острым сыром.





# ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ

Заливное — праздничное блюдо, одно из украшений стола. При подготовке к празднику помощь мультиварки окажется как нельзя кстати.

- 500 г филе свежей рыбы (судак, форель, сом, щука)
- 1 кг рыбы для бульона (голова, хвост, хребет)
- 1 большая морковь (200 г)
- 1 средняя луковица (150 г)
- 1/2 стебля сельдерея
- 1 небольшой корень петрушки (50 г)
- 1 лавровый лист
- 5 горошин черного перца
- 1 пакетик желатина
- 1–2 ч. л. соли
- около 1,2 л воды

## ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- лимон
- оливки без косточек
- несколько веточек свежей петрушки и укропа
- вареные перепелиные яйца

- ⦿ Если у вас целая рыба, разделайте ее и разрежьте на крупные куски — отдельно хвост, отдельно голова, отдельно филе. Удалите из головы глаза и вырежьте ножницами жабры. Промойте и обсушите рыбу.
- ⦿ Очистите луковицу от шелухи и срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте луковицу целой.
- ⦿ Вымойте и очистите морковь и корень петрушки.
- ⦿ Сложите в чашу МВ голову, хвост и хребет рыбы, целые овощи, посолите, добавьте специи и залейте холодной водой так, чтобы она полностью покрыла рыбу.
- ⦿ Установите навесной лоток-пароварку, положите в нее филе рыбы, слегка посолите.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 1,5 часа.
- ⦿ Желатин разведите в 0,5 стакана кипяченой воды.
- ⦿ Выньте пароварку, охладите филе, нарежьте на небольшие кусочки и разложите на дно посуды для заливного. Вареную морковь из бульона нарежьте кружочками и уложите рядом с кусочками рыбы для украшения. Также по желанию добавьте для украшения зелень, ломтики лимона, кружочки оливок, разрезанные пополам яйца.
- ⦿ Из готового бульона удалите куски рыбы и овощи. Досолите бульон, если нужно, и влейте желатин в горячий бульон.
- ⦿ Процедите бульон через сложенную в несколько раз марлю и аккуратно залейте им рыбу.
- ⦿ Оставьте заливное в холодном месте до полного застывания.

## СОВЕТ

Чтобы заливное из рыбы смотрелось выигрышно, непременно возьмите для него красивую посуду.





# ДОМАШНИЕ ШПРОТЫ

Конечно, шпротами эту аппетитную рыбку можно назвать весьма условно. Но хотя готовится она совсем иначе, результат и правда напоминает шпроты. Луковая шелуха и чайная заварка придают ей золотисто-коричневый цвет, а пряности — аромат. При длительном томлении хребет мелкой рыбки размягчается, как в консервах, так что ее можно есть целиком. Простота, демократичная цена и превосходный результат!

- 1 кг свежей или мороженой мойвы, кильки или другой мелкой рыбы
- 2 ст. л. черного чая, заваренного 0,5 л кипятка
- 120 г растительного масла
- 2–3 небольших лавровых листа (разломать на кусочки)
- 2 ч. л. смеси перцев горошком (черный, душистый, красный, зеленый)
- 2–3 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. зерен кориандра
- 0,5 ч. л. семян горчицы
- луковая шелуха от 3–4 луковиц
- растительное масло для заливки готовой рыбы

- ⦿ Мороженую рыбу разморозьте. Отделите головы и выпотрошите рыбу. Промойте ее под холодной проточной водой и слегка обсушите бумажным полотенцем.
- ⦿ Заварите очень крепкий чай и дайте ему настояться.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ 50 г растительного масла. Уложите слой чистой луковой шелухи.
- ⦿ На луковую шелуху слоями плотно уложите рыбу. Лучше укладывать вниз крупные рыбешки, а наверх помельче. Каждый слой полейте маслом, пересыпьте солью и пряностями.
- ⦿ Залейте рыбу оставшимся растительным маслом, а затем аккуратно залейте крепким чаем через сито. Рыба должна быть полностью покрыта жидкостью.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 40 минут.
- ⦿ По окончании программы попробуйте рыбу на готовность. Можно оставить ее на *Подогреве* на 2–4 часа, томление пойдет ей на пользу, а можно вынимать сразу.
- ⦿ Горячую рыбку аккуратно выньте из чаши МВ пластиковой лопаточкой и плотно уложите слоями в стеклянную или эмалированную кастрюлю. Залейте растительным маслом, сверху поставьте гнет и выдержите 12 часов в прохладном месте.

## СОВЕТ

Можно приготовить сразу 2 кг рыбы, соответственно увеличив количество всех ингредиентов, а время тушения — до 1 часа. Залитую маслом рыбу храните в холодильнике.





# КРЕВЕТКИ В ПИВЕ

Здесь нет опечатки: не «к пиву», а именно «в пиве». Впрочем, к пиву они подходят наилучшим образом. Приготовленные в пиве креветки отличаются насыщенным вкусом и ароматом.

- 1 кг неочищенных вареных мороженных креветок
- 2 стакана бархатного темного пива
- 2 стакана воды
- 2 ломтика лимона
- 1 пучок укропа
- 2–3 ч. л. соли

☉ Влейте в чашу МВ 2 стакана пива и 2 стакана воды, доведите до кипения на любой из программ с интенсивным нагревом (*Варка на пару, Жарка, Выпечка, Разогрев*) и выключите программу.

☉ Опустите в жидкость веточки укропа, посолите и высыпьте в чашу мороженные креветки. Долейте столько воды, чтобы она покрывала креветки на 1 см.

☉ Положите сверху дольки лимона и включите программу *Тушение* на 40 минут. Минут через двадцать откройте крышку, чтобы перемешать креветки.

## СОВЕТ

Для того чтобы креветки получились вкусными, купите для их приготовления по-настоящему хорошее пиво. А если вы его нечаянно выпили сами... что ж, приготовьте креветки с лимоном и укропом на пару.





# КАЛЬМАРЫ В СМЕТАНЕ

Чтобы кальмары были мягкими, их нужно либо варить считанные минуты, либо очень долго тушить. Тушеные кальмары, приготовленные в мультиварке, получаются очень мягкими.

- 500–700 г очищенных кальмаров  
кольцами
- 2 средние луковицы (300 г)
- 200–300 г сметаны 20–25%-ной  
жирности
- 2–3 ч. л соли
- специи на выбор: молотый черный  
перец, молотая сушеная цедра  
лимона или апельсина, прованские  
травы
- 30 г сливочного масла для жарки

- 🕒 Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами.
- 🕒 Если у вас кальмары тушками, очистите их от пленки и нарежьте кольцами.
- 🕒 Включите программу *Жарка/Выпечка* на 30 минут.
- 🕒 Положите в чашу МВ сливочное масло и дайте ему растопиться. Обжаривайте кольца кальмаров на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой, помешивая, 18–20 минут. Затем добавьте лук и продолжайте обжаривать до окончания программы.
- 🕒 Залейте кальмары сметаной, посолите и добавьте специи по вкусу. Перемешайте. Долейте столько воды, чтобы она покрывала кальмары на 1 см.
- 🕒 Включите программу *Тушение* на 1,5 часа.

## СОВЕТ

Кальмары в сметане хорошо сочетаются с рисом. Подайте к ним в качестве гарнира рис с чечевицей (с. 90).





# КАШИ, ГАРНИРЫ, ПАСТА

Если вы любите каши, то непременно высоко оцените каши из мультиварки. А если вы до сих пор их не любили, то не исключено, что полюбите с появлением мультиварки. Во-первых, она готовит их идеально, а во-вторых, без вашего вмешательства. К тому же МВ способна приготовить кашу из любого сочетания круп, чего на плите не сделаешь. Густоту каши регулируйте количеством жидкости. Объем крупы и воды в рецептах указан в мерных стаканах из комплекта мультиварки.







# ЛЕНИВЫЙ ПЛОВ

Мало есть блюд, вокруг которых разгораются такие жаркие споры, как вокруг плова. Какой плов считать настоящим? Где проходит граница между пловом и рисовой кашей с мясом? Чтобы не вдаваться в дискуссии, давайте назовем это блюдо из мультиварки ленивым пловом — тем более что делается он и впрямь без особого труда. А чтобы у вас не получилась обычная каша, возьмите подходящий для плова сорт риса и тщательно выберите специи.

- 300–400 г любого мяса (баранина, говядина, свинина — лучше с жирком)
- 3 стакана длиннозерного риса
- 3–3,5 стакана воды
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 стручок сладкого красного перца
- 3 зубка чеснока в шелухе
- 2–3 ч. л. соли
- 5–7 ст. л. растительного масла для жарки
- специи на выбор: барбарис, кумин, острый красный перец, шафран

- Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- Очистите и мелко нарежьте лук, морковь, сладкий перец. Морковь по желанию можно натереть на крупной терке.
- Нарежьте мясо кубиками со стороной 1 см.
- Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- Добавьте чеснок прямо в шелухе, сладкий перец и морковь, посолите (1 ч. л. соли) и обжаривайте еще 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- Сдвиньте овощи к одному краю чаши, на освободившееся место положите нарезанное мясо и обжаривайте его, помешивая, до изменения цвета. Всыпьте специи, перемешайте мясо с овощами и продолжайте обжаривать до мягкости мяса (10–30 минут).
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Выложите поверх мяса с овощами промытый рис и аккуратно залейте 3–3,5 стакана холодной воды. Вода должна покрывать рис. Досолите по вкусу (1–2 ч. л. соли).
- Включите программу *Рис/Плов*.
- По окончании программы перемешайте плов и оставьте на 15 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Вместе с пряностями в плов можно добавить изюм, мелко нарезанные вяленые помидоры или чернослив. Время обжаривания мяса зависит от того, какое мясо вы выбрали для плова: баранина готовится дольше, свинина — быстрее. Можно также сделать ленивый плов с курятиной, а можно и вовсе постный, только с овощами.





# РИС С ОВОЩАМИ

Ароматный рис с большим количеством овощей, приготовленный на насыщенном овощном бульоне, — это и гарнир, и самодостаточное блюдо. Особенно вкусно получается со свежими осенними овощами, но зимний вариант с замороженной овощной смесью тоже хорош.

- 3 СТАКАНА ДЛИННОЗЕРНОГО РИСА
- 2–2,5 СТАКАНА ВОДЫ
- 2 МАЛЕНЬКИХ КАБАЧКА (350 г)
- 2 СТРУЧКА СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА (250 г)
- 1 СРЕДНЯЯ МОРКОВЬ (150 г)
- 1 НЕБОЛЬШОЙ БАКЛАЖАН (200 г)
- 1 БОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА (200 г)
- 2–3 ч. л. соли
- 5–7 ст. л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ПАПРИКА, КУМИН, МОЛОТОЙ ЧЕРНЫЙ И ОСТРЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, КУРКУМА, БАЗИЛИК

- ⦿ Рис промойте и замочите в холодной воде.
- ⦿ Овощи очистите и нарежьте кубиками среднего размера.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Добавьте сладкий перец и морковь, посолите (1 ч. л. соли), перемешайте и обжаривайте еще 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка*, затем добавьте кабачки и баклажан и через некоторое время снова перемешайте. Общее время жарки овощей – 20–30 минут с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Выключите программу и выложите овощи пластиковой шумовкой в отдельную посуду. Не вынимайте чашу из МВ.
- ⦿ Слейте воду с замоченного риса, промойте его, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- ⦿ Засыпьте рис в чашу МВ и добавьте к овощному соку столько воды, чтобы она полностью покрывала рис. Досолите и добавьте пряности по вкусу.
- ⦿ Включите программу *Гречка*.
- ⦿ По окончании программы засыпьте овощи к готовому рису и тщательно перемешайте.
- ⦿ Включите программу *Выпечка*, *Жарка*, *Разогрев* или *Варка на пару* на 3–5 минут, не прекращая помешивать, чтобы рис с овощами равномерно прогрелся.

## СОВЕТ

Рис с овощами можно оставить в отключенной от сети мультиварке, как в термосе.







# РИС С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Универсальный гарнир, более сытный и полезный, чем просто рис. То, насколько разварится рис, зависит от количества воды в мультиварке. Мультиварка на программе «Рис/Плов» будет готовить рис, пока полностью не выпарит воду, — соответственно, чем больше воды, тем дольше рис будет готовиться и тем сильнее разварится.

- 2 стакана длиннозерного риса
- 1 стакан красной чечевицы
- 5 стаканов воды
- 1–1,5 ч. л. соли
- 40 г топленого масла

- ❖ Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- ❖ Промойте чечевицу в холодной воде.
- ❖ Засыпьте рис и чечевицу в чашу МВ, залейте водой, посолите и включите программу *Рис/Плов*.
- ❖ По окончании программы заправьте рис с чечевицей топленым маслом и оставьте на 15 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Поскольку сочетание риса с чечевицей, да еще и с топленым маслом, наводит на мысли об индийской кухне, попробуйте в следующий раз добавить к этому блюду индийские специи. А если вы любите чеснок, то имейте в виду, что в рисе с чечевицей он вполне уместен.









# РИСОВО-ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Одно из замечательных умений мультиварки — варить каши из сочетания разных круп. Чтобы получить такую кашу без мультиварки, пришлось бы сначала сварить каждую крупу отдельно, в своем режиме, затем смешать их и пропарить в духовке. Так сложно, что никому и в голову не придет готовить кашу из нескольких видов круп, тем более каждый день. А в мультиварке — пожалуйста! Необычно, вкусно и очень просто.

- 1 стакан риса
- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана несоленого бульона или воды
- 1 ч. л. соли
- 30 г сливочного масла

- ⦿ Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- ⦿ Промойте гречку в холодной воде.
- ⦿ Засыпьте рис и гречку в чашу МВ, залейте бульоном или водой, посолите и включите программу *Рис/Плов*.
- ⦿ По окончании программы заправьте рисово-гречневую кашу сливочным маслом и оставьте на 15 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Перлово-гречневая каша, ячнево-пшеничная каша, каша из трех или четырех разных круп — в мультиварке все это возможно, пробуйте разные сочетания. Их можно варить как на программе *Гречка*, так и на программе *Рис/Плов*, а более жидкие каши — на программе *Молочная каша*.



# ПЕРЛОВАЯ КАША С ГРИБАМИ

Перловая каша — очень сытная и в высшей степени полезная. Но если перловая крупа, которую делают из цельного зерна ячменя, недостаточно разварилась, она может оказаться тяжелой для желудка. Перловая каша в мультиварке всегда хорошо разваривается и превосходна на вкус.

- 2 стакана перловой крупы
- 5 стаканов несоленого бульона или воды
- 500 г шампиньонов
- 1 средняя луковица
- 2 ч. л. соли
- 30–40 г сливочного масла
- 3–4 ст. л. растительного масла для жарки
- 0,2 ч. л. молотого черного перца

- ⊙ Замочите перловую крупу в холодной воде на 3–5 часов, а лучше на ночь. Перед приготовлением промойте крупу и слейте воду.
- ⊙ Очистите и мелко нарежьте лук и шампиньоны.
- ⊙ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⊙ Добавьте грибы, посолите (1 ч. л. соли), поперчите и тушите еще 15–20 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой. Несколько раз за время жарки перемешайте. Грибы сильно уменьшатся в объеме.
- ⊙ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⊙ Выложите поверх шампиньонов перловую крупу, залейте 5 стаканами любого несоленого бульона или воды и перемешайте. Если из грибов при жарке выделилось много жидкости, добавьте не 5, а 4,5 стакана бульона. Досолите (еще 1 ч. л. соли).
- ⊙ Включите программу *Гречка*.
- ⊙ По окончании программы положите в кашу сливочное масло, перемешайте, оставьте на 10 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Вместо шампиньонов можно взять любые свежие, замороженные или сушеные грибы. Для замороженных грибов увеличьте время жарки до 30 минут. Сушеные грибы (20–40 г) залейте кипятком, дайте постоять, отожмите, затем обжарьте с луком. Воду из-под грибов используйте в качестве бульона для варки каши.

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Отличный гарнир к мясу, да и как самостоятельное блюдо хороша. Но без мультиварки ее готовить чересчур долго и сложно — отдельно сварить гречку не до готовности, отдельно потушить грибы, отдельно овощи, сложить все в гусятницу и дотушить вместе... И все равно в мультиварке получается вкуснее! А уж насколько проще, и говорить не надо.

- 3 СТАКАНА ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
- 500 г ШАМПИНЬОНОВ
- 2,5–3 СТАКАНА НЕСОЛЕННОГО БУЛЬОНА  
или воды
- 1 СРЕДНЯЯ ЛУКОВИЦА (120 г)
- 1 СЛАДКИЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ (120 г)
- 1 СРЕДНЯЯ МОРКОВЬ (130 г)
- 2 ч. л. соли
- 20–30 г сливочного масла
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки

- Промойте гречневую крупу в холодной воде.
- Очистите и мелко нарежьте лук, сладкий перец и шампиньоны, а морковь натрите на крупной терке.
- Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук, перец и морковь 5–10 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- Добавьте грибы, посолите (1 ч. л. соли) и тушите еще 15–20 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой. Несколько раз за время жарки перемешайте. Грибы сильно уменьшатся в объеме. В конце тушения положите кусочек сливочного масла.
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Выложите поверх грибов с овощами промытую гречневую крупу, залейте 3 стаканами любого несоленого бульона или воды и перемешайте. Если из шампиньонов при жарке выделилось много жидкости, добавьте не 3, а 2,5 стакана бульона. Досолите (еще 1 ч. л. соли).
- Включите МВ на программу *Гречка*.
- По окончании программы перемешайте кашу и оставьте на 10 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Вместо обычного сливочного масла можно заправить кашу теплым, это придаст ей интересную нотку.





# ПШЕННАЯ КАША С КАРТОФЕЛЬНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Заправленную беконом и картофелем кашу оценят даже те, кто не любит пшенку. Пшенную крупу перед приготовлением нужно очень тщательно промыть.

- 2 СТАКАНА ПШЕННОЙ КРУПЫ
- 2 СРЕДНИЕ КАРТОФЕЛИНЫ (300 г)
- 1 НЕБОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА (80 г)
- 100 г БЕКОНА ИЛИ ГРУДИНКИ
- 2 ч. л. соли
- 7 СТАКАНОВ ВОДЫ
- 1–2 ст. л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

- ☉ Залейте пшенную крупу кипятком, дайте постоять несколько минут, перемешайте, слейте воду и хорошенько промойте крупу холодной водой.
- ☉ Очистите овощи. Лук нарежьте мелко, картофель – кубиками со стороной 1 см или меньше. Такими же кубиками нарежьте бекон.
- ☉ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук, помешивая, 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ. Добавьте бекон и обжаривайте 5–7 минут, непрерывно помешивая, чтобы из него равномерно вытопился жир.
- ☉ Добавьте картофель, посолите (1 ч. л.) и готовьте еще 10–15 минут. Картофель должен стать совсем мягким.
- ☉ Выключите программу, засыпьте промытую пшенную крупу и перемешайте с зажаркой. Залейте 7 стаканами воды и досолите.
- ☉ Включите программу *Молочная каша* на 40 минут.
- ☉ По окончании программы перемешайте кашу и оставьте на 10 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Если хотите получить более густую кашу, готовьте ее по этому же рецепту, но на программе *Гречка*.





# МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Идеальное сочетание для повседневного блюда – просто, вкусно, сытно. Но можно ли сварить в мультиварке макароны? Те самые, которые нынче на итальянский лад называют пастой? Да запросто. Есть лишь одна хитрость: макароны должны быть произведены из муки твердых сортов пшеницы, тогда они не расплывутся, а сохраняют форму и вкус.

- 400 г макаронных изделий (пасты) из твердых сортов пшеницы
- 300 г мясного фарша (смешанный, свинина и говядина)
- около 700 мл кипятка
- 1 средняя луковица (120 г)
- 2 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный перец, паприка, мускатный орех, орегано, базилик, шалфей, чабрец
- 30–40 г сливочного масла
- 3–4 ст. л. растительного масла для жарки

- ⦿ Очистите и мелко нарежьте лук.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Выложите в чашу МВ мясной фарш, посолите (1 ч. л. соли), добавьте специи по вкусу и обжаривайте еще 20–25 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой. Постоянно перемешивайте, чтобы получить не цельную лепешку, а небольшие кусочки фарша.
- ⦿ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⦿ Выложите на фарш сливочное масло кусочками, перемешайте, дайте маслу растаять. Добавьте макаронные изделия и хорошенько перемешайте с фаршем так, чтобы их покрыл жир, тогда макароны не слипнутся.
- ⦿ Досолите (еще 1 ч. л. соли) и залейте примерно 700 мл кипятка. Вода должна полностью покрывать макароны, но не более того.
- ⦿ Включите программу *Рис/Плов*.
- ⦿ По окончании программы сразу отключите *Подогрев* и откройте крышку МВ. Аккуратно перемешайте макароны.

## СОВЕТ

Для этого блюда хорошо брать макаронные изделия среднего размера – рожки, спиральки, бантики, перья. Если вам не нравится румяная корочка, которая местами получается на дне, когда макароны по-флотски готовятся на программе *Рис/Плов*, используйте программу *Гречка*. Таким же образом можно приготовить в МВ макаронные изделия без мяса – в этом случае возьмите побольше сливочного масла.





# СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

От жара готовых спагетти яичный желток сворачивается, а сыр плавится, и вместе со сливками они образуют шелковистый, нежный, обволакивающий соус — в нем и заключается главная прелесть этого сытного блюда.

- 350 г спагетти из твердых сортов пшеницы
- 250 г грудинки или бекона
- 200 мл сливок 33–35%-ной жирности
- 2 желтка
- 80 г сыра пармезан (50 г — в соус, 30 г — для подачи)
- около 600 мл кипятка
- 0,5–1 ч. л. соли
- 1–2 зубка чеснока
- специи на выбор: молотый черный и красный перец
- 1 ст. л. оливкового масла для жарки (если понадобится)

- Нарежьте бекон или грудинку соломкой и обжаривайте 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ. Если вытапливается мало жира, добавьте ложку оливкового масла.
- Добавьте мелко нарезанный или выдавленный через пресс чеснок, перемешайте и обжаривайте бекон с чесноком на программе *Жарка/Выпечка* около 20 минут, помешивая.
- Влейте 150 мл жирных сливок, доведите до кипения и затем до загустения сливок.
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Поломайте спагетти пополам, чтобы они поместились в чашу МВ. Выложите спагетти на соус и залейте 500 мл кипятка.
- Закройте крышку МВ и подождите 5–10 минут, чтобы спагетти немного размякли, после чего перемешайте их с соусом. Следует мешать деревянной вилкой, чтобы разделить спагетти, если некоторые из них слиплись.
- Посолите спагетти с учетом солености бекона и сыра, добавьте молотый черный или красный перец по вкусу. Долейте столько кипятка, чтобы вода едва покрывала спагетти.
- Включите программу *Гречка*.
- Натрите 50 г пармезана. Смешайте вилкой в мисочке желтки, 50 мл сливок и пармезан.
- По окончании программы, не вынимая чашу из МВ, влейте соус в спагетти и хорошенько перемешайте. Закройте крышку МВ и оставьте на 8–10 минут на *Подогреве*. Через 8–10 минут отключите *Подогрев* и откройте крышку. Подавайте спагетти карбонара немедленно.

## СОВЕТ

При подаче дополнительно посыпьте спагетти тертым пармезаном. Можно приготовить спагетти «по мотивам» карбонара, исключив желтки. В этом случае влейте сразу все 200 мл сливок в начале приготовления, а после окончания программы *Гречка* не держите блюдо на *Подогреве*.





# БУЛГУР С ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Популярная на Балканах и Ближнем Востоке крупа булгур — это предварительно обработанные дробленые зерна пшеницы. Булгур полезен и приятен на вкус. С ним делают каши, супы, салаты. Везде, где мы привыкли использовать рис, можно заменить его булгуром, тем самым разнообразив обычное меню.

- 2 СТАКАНА КРУПНОГО БУЛГУРА
- 3,5–4 СТАКАНА ВОДЫ ИЛИ НЕСОЛЕННОГО БУЛЬОНА
- 1 БОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА (130 г)
- 2 СТРУЧКА СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА (250 г)
- 3–4 НЕБОЛЬШИХ МЯСИСТЫХ ПОМИДОРА (350 г)
- 1 СТАКАН КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ, КУКУРУЗЫ ИЛИ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА
- 1,5–2 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ, ПАПРИКА, СУШЕНАЯ МЯТА, КОРИАНДР
- 3–4 ст. л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ
- 30 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА

- ⦿ Промойте булгур в холодной воде.
- ⦿ Очистите и мелко нарежьте лук и сладкий перец.
- ⦿ С помидоров снимите кожицу. Для этого сделайте неглубокий надрез крест-накрест со стороны, противоположной плодоножке, опустите помидоры в кипяток, а через 5 минут слейте его и залейте помидоры холодной водой. Кожица легко очистится. Очищенные помидоры нарежьте кубиками.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Пассеруйте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Добавьте сладкий перец, посолите (1 ч. л. соли) и обжаривайте еще 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой.
- ⦿ Положите на лук с перцем сливочное масло кусочками и дайте ему растаять. Добавьте специи.
- ⦿ Выложите на овощи промытый булгур, все перемешайте и помешивая.
- ⦿ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⦿ Добавьте помидоры, консервированную фасоль, кукурузу или горошек, перемешайте и залейте смесь водой или бульоном. Жидкость должна полностью покрывать крупу. Посолите (еще 0,5 ч. л.).
- ⦿ Включите программу *Гречка*.
- ⦿ По окончании программы перемешайте кашу, при необходимости досолите и оставьте на 10–15 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Можно приготовить булгур со смесью замороженных овощей, а помидоры взять баночные, без кожицы. С булгуром также хорошо сочетаются стручковая фасоль, чечевица, нут.







# ПРЯНЫЙ РИС С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ

Если вам нравится сочетание мяса со сладкими фруктами, приготовьте пряный рис к мясу или птице. Рис с яблоками и сухофруктами может быть подан и как отдельное блюдо.

- 2 СТАКАНА ДЛИННОЗЕРНОГО РИСА
- 3 СТАКАНА ВОДЫ
- 2 ТВЕРДЫХ ЯБЛОКА (200 г)
- 1,5 СТАКАНА СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм, курага, чернослив, вяленая клюква, финики, инжир)
- 0,2–0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. НАТЕРТОЙ ЦЕДРЫ ЛИМОНА ИЛИ АПЕЛЬСИНА
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, КОРИЦА, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, ИМБИРЬ, ШАФРАН ИЛИ КУРКУМА
- 20–30 г сливочного масла для ЖАРКИ

- Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- Мягкие сухофрукты промойте холодной водой, твердые – замочите в горячей воде на 15 минут. Нарежьте их одинаковыми кусочками величиной с изюминку.
- Положите в чашу МВ сливочное масло кусочками, а поверх него – сухофрукты. Обжаривайте сухофрукты 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- Тем временем подготовьте яблоки. Можно очистить их от кожуры, а можно не очищать, так кусочки яблок лучше сохраняют форму. Разрежьте яблоки пополам, удалите сердцевину, нарежьте яблоки дольками, а дольки – поперек, крупными ломтиками.
- Всыпьте в сухофрукты специи по вкусу, цедру лимона или апельсина. Перемешайте, чтобы специи попали в горячее масло.
- Выложите в чашу МВ нарезанные яблоки и снова перемешайте.
- Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- Выложите поверх яблок и сухофруктов промытый рис и аккуратно залейте 3 стаканами теплой воды. Вода должна полностью покрывать рис. Посолите воду.
- Включите программу *Рис/Плов*.
- По окончании программы аккуратно перемешайте рис и оставьте на 10 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Можно также добавить в рис морковь, тыкву, апельсин. Если вы будете подавать пряный рис как самостоятельное блюдо, полейте его медом или гранатовым соусом и посыпьте дроблеными орехами.







# ОВОЩИ

Все мы слышаны о пользе овощей, однако не торопимся включить их разноцветное многообразие в ежедневный рацион. В чем причина? Приготовленные традиционным образом овощи зачастую оказываются безвкусными, вываренными, блеклыми. Например, полезнейшая капуста в кастрюле очень легко утрачивает вкус и краски, да и полезные вещества тоже. В мультиварке совсем иначе. С непривычки идея тушить овощи два часа вызывает оторопь: да что же от них останется?

Как ни странно, овощи приготовятся в лучшем виде, таковы свойства длительного тушения в МВ. И больше не надо закладывать овощи в кастрюльку по очереди, чтобы мягкие не разварились, пока твердые дойдут до кондиции. В мультиварке они приготовятся одновременно.









# КАСТРЮЛЬКА ФАРШИРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

Фаршированные перцы, кабачки, помидоры — эти блюда неизменно имеют успех. В мультиварке прекрасно готовятся любые фаршированные овощи — даже все вместе, в одной кастрюльке! Овощи прекрасно держат форму, фарш получается сочным. А еще радует то, что рис для фарша не нужно варить заранее.

- 1 стручок сладкого красного перца (120 г)
- 1 большой помидор (130 г)
- 1 большая картофелина (150 г)
- 1/3 большого кабачка (130 г)
- 3 больших листа белокочанной капусты
- 600 г мясного фарша (свинина и говядина)
- 1,5 стакана риса
- 1 небольшая луковица (100 г)
- 1 пучок укропа и петрушки
- 7 ст. л. сметаны 25% жирности
- 2 ч. л. соли
- Специи на выбор: молотый черный и красный перец, кумин, паприка, сушеный чеснок
- 3–4 ст. л. растительного масла

- Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- Очищенный лук мелко нарубите или пропустите через мясорубку. Промойте укроп и петрушку, стебли отрежьте и отложите, а зелень мелко нарежьте.
- Смешайте мясной фарш с сырым рисом, луком и зеленью, посолите и добавьте специи.
- Овощи для фарширования должны быть примерно одного размера. Вымойте их и подготовьте следующим образом.
- Капустные листья подержите в кипятке несколько минут, чтобы они размякли. А можно отварить листья на пару в мультиварке. Срежьте толстые жилки у основания листа.
- Из перца вырежьте плодоножку вместе с семенами.
- С помидора срежьте верхушку, подрежьте мякоть ножом с закругленным концом и выньте ее ложкой, оставляя стенки толщиной 0,7–1 см. Отрежьте часть кабачка и выньте мякоть, оставив дно и стенки толщиной 0,5–0,8 см.
- Если картофель молодой, можно его не чистить, только вымыть кожуру щеткой. Старый картофель очистите. Срежьте картофелину так, чтобы ее можно было поставить вертикально. Вырежьте середину, оставив дно и стенки толщиной 0,5–0,8 см.
- Заверните фарш в капустные листья и заполните фаршем остальные овощи.
- На дно чаши МВ налейте растительное масло, положите стебли укропа и петрушки. Установите в чашу фаршированные овощи, а в промежутках между ними расположите голубцы.
- Поверх фарша на каждый из овощей положите по 1 ст. л. густой сметаны, остальной сметаной смажьте голубцы. Немного посолите сметану. Включите программу *Тушение* на 2,5 часа.

## СОВЕТ

Разумеется, можно приготовить в мультиварке не ассорти из фаршированных овощей, а обычные голубцы и любые фаршированные овощи. Голубцы готовятся дольше, перец и кабачки быстрее. Блюдо получится еще интереснее, если вместо привычного риса взять булгур.





# ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Если вам лень заворачивать фарш в капустные листья, приготовьте в мультиварке отличный ленивый вариант голубцов. Вряд ли это блюдо украсит праздничный стол, но на вкус оно превосходно. Возможно, его точнее было бы назвать капустно-мясной запеканкой, но как ни назови, это сытно, вкусно и очень просто.

- 800 г СМЕШАННОГО ФАРША (свинина, говядина, курятина)
- 1 БОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА (180 г)
- 1 СТРУЧОК КРАСНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА (150 г)
- 2 НЕБОЛЬШИЕ МОРКОВИ (160 г)
- 1/2 КОЧАНА КАПУСТЫ (500 г)
- 1 СТАКАН РИСА
- 3–5 МЯСИСТЫХ ПОМИДОРОВ СОРТА «СЛИВКИ»
- 2–2,5 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, КУМИН, ПАПРИКА, КОРИАНДР
- СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА, ПЕТРУШКИ, КИНЗЫ, МЯТЫ, БАЗИЛИКА

- ⦿ Промойте рис, замочите в холодной воде на полчаса, снова промойте, пока вода не станет прозрачной, и слейте.
- ⦿ Нашинкуйте свежую капусту, посолите (0,5 ч. л. соли) и обомните до уменьшения объема.
- ⦿ Очистите овощи. Мелко нарежьте лук и сладкий перец, а морковь натрите на крупной терке или тоже мелко нарежьте.
- ⦿ Промойте свежую зелень, стебли удалите, а зелень мелко нарежьте.
- ⦿ Смешайте мясной фарш с сырым рисом, луком и зеленью, солью (1,5 ч. л.) и специями.
- ⦿ Перемешайте фарш с нарезанными овощами (капустой, морковью, перцем), выложите в чашу МВ и утрамбуйте.
- ⦿ Сверху уложите нарезанные кружками помидоры и чуть-чуть их посолите.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 2 часа.

## СОВЕТ

Овощи дают достаточно жидкости, а в мультиварке она мало испаряется – поэтому, в отличие от духовки, заливать это блюдо соусом в процессе приготовления не стоит. Лучше подать к нему соус отдельно – например, смешать сметану и томатную пасту, выдавить в смесь чеснок, посолить и добавить мелко нарубленную свежую зелень.





# ОВОЩНОЕ РАГУ

ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ ОВОЩНОЕ РАГУ? Значит, вы еще не пробовали рагу из мультиварки. В ней вы не рискуете получить невнятную сероватую кашу из овощей. Овощи при тушении в мультиварке сохраняют вкус, цвет и форму.

- 2 небольших баклажана (300 г)
- 2 стручка сладкого красного перца (300 г)
- 2 средние картофелины (300 г)
- 2 крупные луковицы (300 г)
- 1 небольшой кабачок (150 г)
- 1 небольшая морковь (100 г)
- 2 крупных помидора или 5–6 помидоров сорта «сливки»
- 1,5 стакана бульона или воды
- 2 зубка чеснока (по желанию)
- 2 ч. л. соли
- 1 пучок укропа и петрушки, свежий базилик
- специи на выбор: молотый черный и красный перец, кумин, паприка, кориандр
- 6–7 ст. л. растительного масла для жарки

- ⦿ Овощи вымойте, почистите и крупно нарежьте. С помидоров при желании можно предварительно снять кожицу. Для этого сделайте неглубокий надрез крест-накрест со стороны, противоположной плодоножке, опустите помидоры в кипяток, а через 5 минут слейте его и залейте помидоры холодной водой. Кожица легко очистится.
- ⦿ Если у вас фиолетовые баклажаны, которые горчат, слегка посыпьте нарезанные баклажаны солью и оставьте на 15 минут, чтобы выделился сок, а затем промойте их холодной водой и обсушите. Белые баклажаны и баклажаны «граффити» не горчат.
- ⦿ Порубите зелень. Чеснок измельчите ножом или выдавите через пресс.
- ⦿ Налейте 3–5 ст. л. растительного масла на дно чаши МВ и включите программу *Жарка/Выпечка* на 30 минут.
- ⦿ Обжаривайте лук, помешивая, в течение 5 минут.
- ⦿ Добавьте картофель, перемешайте, обжаривайте в течение 5 минут.
- ⦿ Добавьте морковь и сладкий перец, перемешайте, обжаривайте в течение 5 минут.
- ⦿ Добавьте помидоры, перемешайте, обжаривайте в течение 5 минут.
- ⦿ Добавьте баклажаны и пару ложек растительного масла, перемешайте, обжаривайте в течение 5 минут.
- ⦿ Добавьте кабачок, перемешайте, обжаривайте в течение 5 минут.
- ⦿ Влейте горячую воду или бульон, посолите, добавьте свежую зелень, чеснок и специи по вкусу. Хорошенько перемешайте.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 30 минут.
- ⦿ По окончании программы аккуратно перемешайте рагу и оставьте на 15 минут в выключенной мультиварке, как в термосе.

## СОВЕТ

Существует множество видов овощного рагу, причем некоторые из них скрываются под заманчивыми экзотическими названиями, но суть у всех одна – это тушеные овощи. Мультиварка прекрасно приготовит любое из этих блюд. Можно и не обжаривать овощи, а перемешать все ингредиенты в миске, сложить в чашу МВ, налить бульон или воду и тушить 1–1,5 часа.





# ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ

Сытное вегетарианское блюдо. Бобовые прекрасно разнообразят рацион, но чтобы они не оказались тяжелыми для желудка, нужно соблюдать определенные правила приготовления.

- 3 стакана фасоли
- 2 стручка сладкого красного перца (200 г)
- 1 небольшой цукини (180 г)
- 1 средняя луковица (130 г)
- 1 средняя морковь (120 г)
- 2 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный перец, базилик, чабрец, эстрагон, молотый лавровый лист, сушеный чеснок
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки

⦿ Обязательно замочите фасоль на ночь в большом количестве холодной воды. Утром слейте воду и промойте фасоль. Отваривайте фасоль в течение 15 минут (можно в обычной кастрюле, можно в мультиварке), затем слейте воду. Если вам утомительны манипуляции с подготовкой фасоли, просто возьмите консервированную.

⦿ Очистите овощи. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кружочками, сладкий перец – соломкой, а молодой цукини разрежьте вдоль пополам и каждую половину нарежьте ломтиками.

⦿ Налейте 3–5 ст. л. растительного масла на дно чаши МВ и включите программу *Жарка/Выпечка* на 15 минут. Обжаривайте овощи с открытой крышкой МВ, помешивая.

⦿ Обжаривайте лук в течение 5 минут, затем добавьте морковь и перец, а еще через 5 минут цукини.

⦿ Посолите овощи, добавьте специи, перемешайте и выложите поверх овощей фасоль.

⦿ Залейте водой так, чтобы она полностью покрывала фасоль, и включите программу *Тушение* на 2 часа.

⦿ Попробуйте фасоль с овощами через 1,5 часа – возможно, блюдо уже готово. В зависимости от сорта фасоли и того, сколько она хранилась, для ее приготовления требуется разное время.

⦿ Если вы хотите выпарить соус, после тушения включите программу *Гречка*.

## СОВЕТ

Фасоль с овощами можно приготовить на мясном бульоне, а в момент переключения с программы *Тушения* на *Гречку* добавить нарезанное кусочками отварное мясо или охотничьи сосиски.





menu  
Coperto Arrosti Formaggi  
Pane Minestra Caffè Frutta

RISTORANTE  
a tutte le ore



LANterna

vini rossi  
freccia chianti barolo  
gattinara bardolino  
barbera

Insalata  
rusca  
piatti freddi  
Vitello tonnato





# КАРТОФЕЛЬ ПО-СЕЛЯНСКИ

Мы не мыслим свое меню без картошки. Удобно ли готовить ее в мультиварке? А это смотря какую картошку вы больше любите и в каком количестве. Если жареную, то на сковородке, пожалуй, удобнее — в мультиварке прекрасно можно зажарить картофель до хрустящей корочки, но лишь небольшую порцию. А вот всевозможная запеченная, обжаренная и тушеная картошка получается в мультиварке отменно и без хлопот.

- 8 картофелин (800 г)
- 4–6 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли

## ДЛЯ СОУСА:

- 150–200 г сметаны
- 3–4 зубка чеснока
- 1 пучок укропа (только зелень)
- соль, молотый черный перец

• Возьмите крупные клубни картофеля, лучше молодого, чтобы можно было есть его с кожурой — это и вкусно, и полезно. Тщательно вымойте картофель при помощи щетки или жесткой губки. Разрежьте каждый клубень на 6–8 долек.

• В миску с картофелем влейте растительное масло, посолите и хорошенько перемешайте, чтобы каждая долька оказалась покрыта маслом. По желанию можно добавить специй.

• Выложите картофель в чашу МВ и включите программу *Выпечка* на 40 минут. Через каждые 10–15 минут перемешивайте картофель, чтобы он равномерно подрумянился. Если картофель готовится раньше, выключите МВ.

• Пока картофель готовится, сделайте соус. Выдавите в сметану чеснок через пресс, добавьте мелко нарезанную зелень укропа, посолите и поперчите по вкусу.

## СОВЕТ

Подавайте картофель по-селянски горячим, а к нему отдельно соус — или просто посыпьте картофель укропом. Очень удобно готовить таким образом совсем мелкую молодую картошку, причем ей хватит и 20 минут на программе *Выпечка*.







# ТОМАТНЫЙ ОМЛЕТ

Омлет в мультиварке получается нежный, равномерно приготовленный и с поджаристой корочкой внизу. Если вы хотите получить омлет без корочки, готовьте его на пару.

- 4 яйца
- 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА
- 2–3 НЕБОЛЬШИХ ПОМИДОРА СОРТА «СЛИВКИ» (160 г)
- 1/2 СТРУЧКА СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА (70 г)
- 70 г ТВЕРДОГО СЫРА (РОССИЙСКИЙ)
- 0,5 ч. л. соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
- СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА, ПЕТРУШКИ, КИНЗЫ, БАЗИЛИКА
- 20 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

⊕ Вымойте овощи. Перец разрежьте пополам, удалите плодоножку с семенами, мякоть мелко нарежьте. С помидоров при желании можно снять кожицу. Для этого сделайте неглубокий надрез крест-накрест со стороны, противоположной плодоножке, опустите помидоры в кипяток, а через 5 минут слейте кипяток и залейте их холодной водой. Кожица легко очистится. Нарежьте помидоры кубиками или полукружиями, как вам больше нравится, и слегка посолите их.

⊕ Включите программу *Выпечка* на 35 минут. В течение 15 минут обжаривайте на сливочном масле перец и помидоры при открытой крышке МВ.

⊕ Тем временем разболтайте вилкой яйца, смешайте с томатным соком, поперчите и посолите по вкусу (с учетом солёности сока и сыра). Взбейте вилкой или венчиком, но не миксером, для омлета чересчур воздушная смесь ни к чему. Сыр натрите на терке и добавьте к омлетной смеси. По желанию добавьте также мелко нарубленную зелень.





- ◉ Залейте овощи омлетной смесью, закройте крышку МВ и готовьте омлет еще 20 минут.
- ◉ По окончании программы выключите *Подогрев* и поддержите омлет в отключенной от сети МВ с закрытой крышкой 5–10 минут.
- ◉ Омлет из чаши МВ можно достать при помощи двух пластиковых лопаточек.

### СОВЕТ

Можно заменить томатный сок молоком, получится более традиционный омлет.



# ЛУКОВЫЙ КОНФИ

ПРЯНОЕ, СЛАДКОЕ ВАРЕНЬЕ, КОТОРОЕ СЛУЖИТ ПРЕВОСХОДНЫМ АККОМПАНЕМЕНТОМ К МЯСУ, ПАШТЕТАМ, СЫРАМ. ЕСЛИ НЕ ЗНАТЬ, ЧТО ВАРЕНЬЕ-КОНФИ (ФР. CONFIT) СДЕЛАНО ИЗ ЛУКА, ТО И НЕ ДОГАДАЕШЬСЯ. ПРИ ГОТОВКЕ НА ПЛИТЕ ЛУК ПРИДЕТСЯ ЧАСАМИ ПОМЕШИВАТЬ В КАСТРЮЛКЕ, В ЧЕМ МАЛО РАДОСТИ. ЕГО И В МУЛЬТИВАРКЕ НЕЛЬЗЯ ПРЕДОСТАВИТЬ САМОМУ СЕБЕ, И ВСЕ ЖЕ ПРИГОТОВИТЬ ЛУКОВЫЙ КОНФИ В МВ ГОРАЗДО МЕНЕЕ ХЛОПОТНО.

- 0,5 кг РЕПЧАТОГО ЛУКА
- 0,5 кг КРАСНОГО САЛАТНОГО ЛУКА
- 500 мл КРАСНОГО СУХОГО ВИНА
- 50 г БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА ИЛИ НАТУРАЛЬНОГО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА
- 50 г САХАРА
- 50 г КОРИЧНЕВОГО САХАРА
- 2 ч. л. (14 г) соли
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ И ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, СУШЕНЫЙ ИМБИРЬ
- 2 ВЕТОЧКИ ФИОЛЕТОВОГО БАЗИЛИКА
- 3–5 ст. л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

- ⊙ Лук очистите и нарежьте полукольцами.
- ⊙ Налейте оливковое масло в чашу МВ, положите туда лук и включите программу *Жарка/Выпечка* на 40 минут (с открытой крышкой МВ).
- ⊙ В течение 25 минут томите лук, помешивая, пока он не станет совсем мягким.
- ⊙ Влейте вино, добавьте соль и сахар, перемешайте. Еще 15 минут томите лук, часто помешивая.
- ⊙ Влейте бальзамический уксус, перемешайте, положите сверху веточки базилика, закройте крышку МВ и включите программу *Тушение* на 30 минут.
- ⊙ По окончании программы удалите базилик, добавьте специи из рецепта или по вашему выбору, перемешайте.
- ⊙ Включите программу *Гречка*, чтобы выпарить жидкость. Это может занять около двух часов. Чтобы жидкость выпарилась быстрее, снимите паровой клапан.
- ⊙ Разложите горячий луковый конфи по стерилизованным баночкам, охладите и храните в холодильнике. Дайте ему постоять хотя бы несколько дней, чтобы устоялся вкус.

## СОВЕТ

Можно взять только белый лук и белое мускатное вино – конфи выйдет совершенно другим, но не менее вкусным.



1



2





# СУПЫ

Супы в мультиварке практически не выкипают, поэтому сколько жидкости вы нальете, столько и получится супа. Но поскольку из плотно закрытой чудо-кастрюльки ничего полезного не улетучивается, супы выходят насыщенными и очень вкусными. Удобно и то, что можно положить все ингредиенты одновременно, ничего не разварится.







# БУЛЬОН МЯСНОЙ

Основой для приготовления самых разных супов служит бульон, который можно сварить заранее. В мультиварке это делать легко и просто. Для бульона обычно берут кости с небольшим количеством мяса — «суповой набор».

- 700–800 г костей с мясом и хрящами
- 1 небольшая луковица (70 г)
- 1 маленькая морковь (70 г)
- 1 корень сельдерея (50 г)
- пучок петрушки (только стебли)
- 5 горошин черного перца
- 1 горошина душистого перца
- 2 лавровых листика
- около 2 л воды

○ Очистите морковь и корень сельдерея, нарежьте крупными кусками.

○ С луковицы срежьте только корешки, но не вырезайте донце и оставьте шелуху — она придаст бульону золотистый цвет.

○ Промойте петрушку в холодной воде, отрежьте стебли. Зелень отложите для дальнейшего использования, а стебли обмотайте хлопчатобумажной нитью, чтобы их легко было вынуть из бульона.

○ Сложите все ингредиенты в чашу МВ и залейте холодной водой до максимальной отметки.

○ Включите программу *Тушение* на 3 часа.

○ Через 30 минут откройте крышку МВ. Если собралась пена, снимите ее пластиковой шумовкой. При томлении бульона в мультиварке пены либо вовсе не образуется, либо образуется очень мало и она оседает на дно.

○ Из готового бульона аккуратно извлеките кости. Срежьте с них мясо для дальнейшего использования. Овощи отожмите и выбросьте.

○ Процедите бульон, дайте ему остыть и поставьте в холодильник на ночь. Снимите с поверхности жир.

○ Бульон можно заморозить и хранить в морозилке до полугода.

## СОВЕТ

Поскольку бульон в мультиварке не нужно перемешивать, риск поцарапать чашу острыми костями невелик. Но если вы все-таки опасаетесь повредить антипригарное покрытие, положите на дно чаши силиконовый коврик.



# БУЛЬОН КУРИНЫЙ

Ароматный, золотистый куриный бульон хорош и сам по себе, и в качестве основы для легких супов.

- 700–800 г куриных костей с мясом
- 1 небольшая луковица (70 г)
- 1 маленькая морковь (70 г)
- 1/2 стебля сельдерея (50 г)
- пучок петрушки (только стебли)
- 5 горошин черного перца
- 1 горошина душистого перца
- 2 лавровых листа
- около 2 л воды

- ⊕ Нарежьте очищенную морковь и сельдерей крупными кусками.
- ⊕ Очистите луковицу от шелухи и срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте луковицу целой.
- ⊕ Промойте петрушку в холодной воде, отрежьте стебли. Зелень отложите для дальнейшего использования, а стебли обмотайте хлопчатобумажной нитью, чтобы их легко было вынуть из бульона.
- ⊕ Сложите все ингредиенты в чашу МВ и залейте холодной водой до максимальной отметки.
- ⊕ Включите программу *Тушение* на 2 часа.
- ⊕ Через 30 минут откройте крышку МВ. Если собралась пена, снимите ее пластиковой шумовкой.
- ⊕ Из готового бульона аккуратно извлеките кости. Срежьте с них мясо для дальнейшего использования. Овощи отожмите и выбросьте.
- ⊕ Процедите бульон, дайте ему остыть и поставьте в холодильник на ночь. Снимите с поверхности жир.
- ⊕ Бульон можно заморозить и хранить в морозилке до полугода.

## СОВЕТ

Обычно куриный бульон варят из сырых костей, оставшихся при разделке тушки, но можно добавить к ним кости жареной или копченой курицы.

# ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ СУП С РИСОМ

Диетический суп без за жарки, в котором совершенно отсутствует жир. Приготовленные в мультиварке овощи сохраняют максимум вкуса и полезных свойств.

- 0,5 стакана риса
- 0,5 стакана свежего или замороженного зеленого горошка
- 1 маленькая морковь (60 г)
- 1 стручок сладкого перца (50 г)
- 1 стебель лука-порея
- 1/2 стебля сельдерея
- 2–3 маленькие картофелины (200 г)
- 5–7 маленьких соцветий цветной капусты или брокколи (150 г)
- около 1,5 л воды
- 1,5–2 ч. л. соли
- специи на выбор: черный перец, паприка, карри, сушеная мята

- ◉ Промывайте рис в холодной воде, пока вода не станет прозрачной.
- ◉ Почистите овощи. Нарежьте сладкий перец на мелкие кусочки, сельдерей и белую часть лука-порея – поперек стебля, картофель – кубиками или соломкой, а морковь натрите на крупной терке. Капусту разберите на соцветия.
- ◉ Сложите овощи и горошек в чашу МВ, засыпьте рис, посолите (1,5 ч. л.) и залейте холодной водой до максимальной отметки.
- ◉ Включите программу *Тушение* на 1 час.
- ◉ За 10 минут до окончания программы всыпьте специи по вкусу, перемешайте.

## СОВЕТ

Если вам по душе более сытные супы, приготовьте этот полезный супчик на бульоне. При подаче положите в тарелку ложечку нежирной сметаны или домашнего йогурта (с. 216), посыпьте суп свежей петрушкой и зеленым луком.







# СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

ЧЕМ БОЛЬШЕ В СОЛЯНКЕ СОБЕРЕТСЯ РАЗНЫХ ВИДОВ МЯСА, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ. ПОЭТОМУ САМУЮ НАВАРИСТУЮ И АРОМАТНУЮ СОЛЯНКУ ГОТОВЯТ, КАК НИ СТРАННО, ИЗ ОСТАТКОВ И ОБРЕЗКОВ — ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА, РАЗУМЕЕТСЯ. ЭТО ОТЛИЧНЫЙ СУП ДЛЯ ВТОРОГО ДНЯ ПРАЗДНИКОВ.

- 350–400 г разного вареного мяса и колбас (отварная говядина и свинина, молочные сосиски)
- 250–300 г разных копченостей (ветчина, буженина, грудка, копченые колбаски, куриная грудка)
- 100 г соленых или маринованных огурцов
- 1 средняя луковица (120 г)
- 2 ст. л. томатной пасты
- около 1,5 л мясного бульона или воды
- специи на выбор: молотый черный и красный перец
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки

## для подачи:

- маслины
- лимон
- сметана

- ☉ Нарежьте соломкой мясо и копчености.
- ☉ Очистите и мелко нарежьте лук.
- ☉ Нарежьте кубиками соленые или маринованные огурцы. Если огурцы слишком кислые или слишком соленые, залейте их кипятком, через 2–3 минуты кипятком слейте и промойте огурцы холодной водой.
- ☉ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ☉ Добавьте мясо и копчености, перемешайте и жарьте, помешивая, еще 10 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой.
- ☉ Добавьте огурцы и обжаривайте еще 5 минут. В конце обжаривания положите томатную пасту, перемешайте, доведите до кипения и выключите программу.
- ☉ Влейте в чашу МВ 1,5 л горячего мясного бульона (или до максимальной отметки). Вместо бульона можно влить горячую воду.
- ☉ Включите программу *Тушение* на 40 минут.
- ☉ По окончании программы добавьте в солянку специи (по желанию) и оставьте на 10–15 минут на *Подогреве*.

## СОВЕТ

При подаче в тарелку солянки положите ломтик лимона, несколько маслин и чайную ложку сметаны. По желанию посыпьте свежей зеленью.

Если при варке сборной мясной солянки добавить картофель и морковь, получится солянка по-домашнему.





# БОРЩ

Говорят, что сколько хозяек — столько и рецептов борща, причем каждая хозяйка убеждена, что именно ее борщ самый вкусный. Можно ли доверить мультиварке приготовление борща? А вы попробуйте. Все равно только вы решаете, каким именно будет ваш борщ, что туда положить и какие семейные секреты применить.

- 1 средняя свекла (150 г)
- 1 средняя морковь (150 г)
- 2–3 небольшие картофелины (250 г)
- 300 г белокочанной капусты
- 1 маленькая луковица (70 г)
- 2–3 ст. л. томатной пасты
- 2–3 маленьких лавровых листа
- 4–5 горошин черного перца
- 2–3 ч. л. соли
- около 1,5 л мясного бульона или воды
- 4–5 ст. л. растительного масла для жарки
- по желанию: сушеный укроп и молотый черный перец
- 200 г отварного мяса из бульона
- 1 стакан заранее отваренной фасоли

- ⦿ Очистите луковицу от шелухи и срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте луковицу целой. Она отдаст аромат, и, когда борщ будет готов, ее можно выбросить.
- ⦿ Почистите остальные овощи. Свеклу и морковь натрите на крупной терке или нарежьте мелкой соломкой. Картофель нарежьте произвольно. Белокочанную капусту нашинкуйте, сложите в отдельную миску и помните руками, чтобы она занимала меньше места.
- ⦿ Налейте в чашу растительное масло и включите программу *Жарка/Выпечка* на 20 минут.
- ⦿ Добавляйте овощи по очереди и тушите их, помешивая, с открытой крышкой — сначала морковь, затем свеклу и напоследок капусту.
- ⦿ К овощам в чаше МВ добавьте картошку, целую луковицу, черный перец горошком, лавровый лист и 2 ч. л. соли.
- ⦿ Залейте овощи 1,5 л (или до максимальной отметки) горячего мясного бульона или кипятка.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 1 час.
- ⦿ За 10 минут до окончания программы добавьте в борщ томатную пасту, перемешайте и дождитесь закипания.
- ⦿ По желанию положите в борщ нарезанное кусочками отварное мясо и отварную фасоль, а также молотый черный перец и сушеный укроп.
- ⦿ По окончании программы оставьте борщ на *Подогреве* как минимум на 20 минут. А вообще желательно дать борщу настояться несколько часов. Для этого можно оставить его в отключенной от сети мультиварке с закрытой крышкой, как в термосе.

## СОВЕТ

При подаче положите в тарелку с борщом ложку густой сметаны и посыпьте свежей зеленью. Борщ отлично сочетается с чесноком, но не забывайте, что запах чеснока отпугивает не только вампиров. Натрите горбушку черного хлеба чесноком и солью — с таким хлебом борщ покажется еще вкуснее, а собственно чеснока вы съедите минимум.





# СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

НАСЫЩЕННЫЙ И АРОМАТНЫЙ СУП, ДОСТАТОЧНО ЛЕГКИЙ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ СЫТНЫЙ БЛАГОДАРЯ ЧЕЧЕВИЦЕ. ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ЕГО НА ПЛИТЕ, НАРЯДНАЯ КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА ОБИДНО РАЗВАРИВАЕТСЯ И ТЕРЯЕТ ЦВЕТ, А ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ В МУЛЬТИВАРКЕ ОНА ОЧЕНЬ УКРАШАЕТ ВЛЮДО. ЯРКИЕ КРАСКИ СОЗДАЮТ ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПОВЫШАЮТ АППЕТИТ.

- 1–1,5 СТАКАНА КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ
- 200–300 г телятины (или куриной грудки)
- 1 МАЛЕНЬКАЯ ЛУКОВИЦА (70 г)
- 1 СРЕДНЯЯ МОРКОВЬ (100 г)
- 1 СТРУЧОК СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА (80 г)
- 1–2 КАРТОФЕЛИНЫ (100 г)
- 1–2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ
- 1–2 Ч. Л. СОЛИ
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ПАПРИКА, МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, КОРИАНДР, ИМБИРЬ
- ОКОЛО 1,5 л ВОДЫ
- 1–2 ЗУБКА ЧЕСНОКА (ПО ЖЕЛАНИЮ)

- ⦿ ОЧИСТИТЕ ОВОЩИ. ЛУК И ПЕРЕЦ НАРЕЖЬТЕ МЕЛКО, КАРТОФЕЛЬ – КУБИКАМИ ИЛИ СОЛОМКОЙ, А МОРКОВЬ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ.
- ⦿ МЕЛКО НАРЕЖЬТЕ МЯСО.
- ⦿ НАЛЕЙТЕ НА ДНО ЧАШИ МВ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО. ОБЖАРИВАЙТЕ ЛУК 5 МИНУТ НА ПРОГРАММЕ *Жарка/Выпечка* С ОТКРЫТОЙ КРЫШКОЙ МВ.
- ⦿ ДОБАВЬТЕ МОРКОВЬ, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ И МЯСО, ПОСОЛИТЕ (1 Ч. Л. СОЛИ) И ПОПЕРЧИТЕ, ОБЖАРИВАЙТЕ ЕЩЕ 5–7 МИНУТ НА ПРОГРАММЕ *Жарка/Выпечка* С ОТКРЫТОЙ КРЫШКОЙ.
- ⦿ ВЫКЛЮЧИТЕ ПРОГРАММУ, НО НЕ ВЫНИМАЙТЕ ЧАШУ ИЗ МВ.
- ⦿ ПРОМОЙТЕ ЧЕЧЕВИЦУ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ, СРАЗУ ЖЕ СЛЕЙТЕ ВОДУ.
- ⦿ ДОБАВЬТЕ КАРТОФЕЛЬ И ЧЕЧЕВИЦУ, ВЛЕЙТЕ 1,5 л ВОДЫ (ИЛИ ДО МАКСИМАЛЬНОЙ ОТМЕТКИ) И ВКЛЮЧИТЕ ПРОГРАММУ *Тушение* НА 1 ЧАС.
- ⦿ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОГРАММЫ ДОСОЛИТЕ И ДОПЕРЧИТЕ СУП ПО ВКУСУ. ПО ЖЕЛАНИЮ ЗАПРАВЬТЕ ЕГО ТОЛЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ И ОСТАВЬТЕ НА ПОДОГРЕВЕ НА 10–15 МИНУТ.

## СОВЕТ

При подаче посыпьте суп мелко нарубленной свежей зеленью, зеленым луком.

Можно приготовить суп с зеленой чечевицей, но ее следует предварительно замочить в холодной воде, а затем промыть.

А еще очень интересно получится, если взять смесь чечевицы разных сортов.





# СУП ГРИБНОЙ С ГРЕЧКОЙ

Грибы придают этому густому супу темный цвет и восхитительный грибной аромат.

- 3/4–1 стакан гречневой крупы
- 200–300 г шампиньонов
- 1 небольшая луковица (100 г)
- 1 маленькая морковь (70 г)
- 2–3 картофелины (200 г)
- 1–2 ч. л. соли
- около 1,5 л воды
- специи на выбор: молотый черный перец, сушеный или свежий укроп
- 1–2 ст. л. растительного масла для жарки

- ⦿ Промойте гречневую крупу в холодной воде.
- ⦿ Очистите овощи и грибы. Лук нарежьте мелко, морковь – тонкими кружочками, шампиньоны – пластинками, а картофель произвольно.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Добавьте грибы, посолите (1 ч. л. соли), поперчите и обжаривайте еще 10–15 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой. Несколько раз за время жарки перемешайте.
- ⦿ Добавьте морковь и картошку, посолите (1 ч. л. соли) и обжаривайте все вместе еще 10 минут.
- ⦿ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⦿ Всыпьте в чашу промытую гречневую крупу, смешайте ее с грибами и овощами и залейте 1,5 л воды или до максимальной отметки. Добавьте специи по вкусу.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 1 час.
- ⦿ За 5–10 минут до окончания программы добавьте сушеный укроп. Свежий укроп можно положить в суп, а можно – в тарелку при подаче.
- ⦿ По окончании программы досолите и доперчите суп по вкусу.

## СОВЕТ

Вместо шампиньонов можно взять любые свежие, замороженные или сушеные грибы. Для замороженных грибов увеличьте время жарки. Сушеные грибы (20–40 г) залейте кипятком, дайте постоять, отожмите, затем обжарьте с луком. Воду из-под грибов по желанию можно использовать в суп. Если морковь твердая, положите ее раньше грибов и обжарьте вместе с луком.







# КУРИНЫЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

Очень домашний наваристый супчик, а главный секрет его вкуса — в домашней лапше. Даже самая лучшая покупная лапша не сравнится с приготовленной своими руками. Почему бы не сделать лапшу, пока мультиварка варит бульон?

## ДЛЯ БУЛЬОНА:

- 1 куриный окорочок (400–500 г)
- 1 небольшая луковица (70 г)
- 1 маленькая морковь (70 г)
- 1/2 стебля сельдерея (50 г)
- 1–2 картофелины (150 г)
- 3 горошины черного перца
- 1 лавровый лист
- 1,5–2,5 ч. л. соли
- около 1,5 л воды
- специи на выбор: молотый черный перец, сушеный укроп, базилик, карри
- свежая зелень петрушки (по желанию)

## ДЛЯ ЛАПШИ (НА 2–3 ПОРЦИИ):

- 100 г пшеничной муки высшего сорта
- 1 яйцо (55–60 г)

- Очистите морковь и картофель. Нарежьте морковь и стебель сельдерея поперек, тонкими ломтиками, а картофель — брусочками.
- Очистите луковицу от шелухи и срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте луковицу целой.
- Сполосните окорочок холодной водой. Можно разрубить его на две части.
- Сложите все ингредиенты в чашу МВ и залейте холодной водой на два сантиметра ниже максимальной отметки.
- Включите программу *Тушение* на 2 часа.
- Через 30 минут откройте крышку МВ. Если собралась пена, снимите ее пластиковой шумовкой.
- Пока варится бульон, сделайте домашнюю лапшу. Просейте в миску муку, сделайте в центре углубление, вбейте туда яйцо. Вилкой круговыми движениями начните замешивать тесто, затем продолжайте замес рукой. Слепите тесто в шар и вымесите, подобрав тестом всю муку. Чтобы хорошенько вымесить тугое тесто, бросайте его с размаха об стол, и с каждым ударом оно будет становиться более гладким. Заверните шар теста в смазанную маслом пищевую пленку или накройте небольшой миской и оставьте отдохнуть на 20–30 минут.
- Для раскатки и нарезки теста можно использовать специальную машинку для пасты, а можно сделать это вручную. Подпылите мукой рабочую поверхность. Раскатайте тесто скалкой в тонкий пласт (1 мм), при необходимости подпыляя его мукой — тесто не должно липнуть. Раскатанное тесто посыпьте мукой, сверните рулетом и нарежьте поперек острым ножом. Частично разверните кольца лапши и дайте ей немного подсохнуть.
- Можно отварить лапшу отдельно в подсоленной воде и соединить лапшу и бульон уже в тарелке, в этом случае бульон останется прозрачным. А можно отварить лапшу прямо в бульоне, тогда он немного помутнеет от муки — зато лапша, пропитанная бульоном, еще вкуснее.
- Если вы выбрали второй вариант, то за полчаса до окончания программы *Тушение* выньте из бульона луковицу и куриный окорочок. Если нужно, досолите бульон с учетом того, что в нем будет вариться лапша.
- Положите в бульон от трети до половины количества приготовленной лапши, перемешайте и закройте крышку МВ. Через десять минут снова аккуратно перемешайте.





- ⦿ Куриное мясо нарежьте на порции и верните в суп. По желанию добавьте в суп мелко нарубленную зелень петрушки.
- ⦿ Подавайте суп сразу. Когда он постоит, лапша разбухнет, и это тоже будет вкусно – но по-другому.

#### СОВЕТ

Поскольку количества лапши из одного яйца хватит, чтобы сварить суп два-три раза, излишек лапши либо заморозьте, либо высушите, положите в бумажный пакет и храните в сухом месте (недолго, несколько дней).

# УХА

Золотистая ароматная уха с розовыми кусочками рыбы просто неотразима. Очень бюджетное блюдо, ведь части красной рыбы, которые нужны для ухи, стоят совсем недорого.

- Голова (700 г) и хвост (300 г) лосося
- 1 средняя луковица (100 г)
- 2–4 небольшие картофелины (200 г)
- 1 маленькая морковь (70 г)
- 0,5 стакана риса
- 5–7 горошин перца (черный, розовый, белый, зеленый, душистый)
- 2 лавровых листа
- 3 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный перец, кориандр, базилик
- около 1,5 л воды

- ⦿ Подготовьте рыбу: голову: удалите глаза и жабры, промойте в холодной воде. Можно замочить голову и хвост в холодной воде с 1 ч. л. уксуса на 15 минут.
- ⦿ Очистите луковицу от шелухи и срежьте корешки, но не вырезайте донце и оставьте луковицу целой.
- ⦿ Положите части лосося в чашу MB, залейте водой до максимальной отметки и доведите до кипения на одной из программ с интенсивным нагревом (например, *Варка на пару*). Снимите образовавшуюся пену пластиковой шумовкой и выключите программу.
- ⦿ Добавьте к рыбе целую луковицу, лавровый лист и перец горошком, посолите (2 ч. л. соли) и включите программу *Тушение* на 1 час.
- ⦿ Очистите морковь и картофель. Нарежьте морковь кружочками, а картофель произвольно.
- ⦿ Промойте рис в холодной воде.
- ⦿ По окончании программы *Тушение* выньте голову и хвост лосося из мультиварки. Извлеките также лавровый лист и луковицу.
- ⦿ Добавьте в уху морковь, картофель, рис. Досолите (еще 1 ч. л. соли).
- ⦿ Снова включите программу *Тушение* на 1 час.
- ⦿ Пока уха варится, разберите рыбу. Выбросьте кости, а рыбу разделите на кусочки.
- ⦿ За 10 минут до окончания программы положите в чашу MB рыбу, добавьте молотый черный перец и другие специи по вкусу.
- ⦿ По окончании программы оставьте уху на полчаса в отключенной мультиварке, чтобы она настоялась.

## СОВЕТ

Какую крупу класть в уху и класть ли ее вообще – это вопрос личных предпочтений. Уху варят и с пшеном, и с перловой крупой. Но если вы хотите, чтобы уха была прозрачной, вообще не кладите ни крупу, ни картофель. Подавайте уху с мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.





# РАССОЛЬНИК

Зимний насыщенный суп с солеными огурцами из категории традиционных русских супов. В мультиварке он получается особенно вкусным.

- 300–350 г нежирного мяса (говядина, свинина)
- 200 г соленых огурцов
- 1 средняя луковица (100 г)
- 1 средняя морковь (90 г)
- 3 средние картофелины (300 г)
- 1 стакан перловой крупы
- 5 горошин перца (черный, душистый)
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. соли
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки
- 1–2 ст. л. томатной пасты или огуречный рассол (по желанию)
- специи на выбор: молотый черный перец, сушеный укроп
- около 1,5 л воды

- ⦿ Замочите перловую крупу в холодной воде не менее чем на 1 час (можно на ночь), перед приготовлением промойте крупу и слейте воду.
- ⦿ Очистите овощи. Лук нарежьте мелко, картофель – кубиками или соломкой, а морковь натрите на терке.
- ⦿ Если соленые огурцы большие, нарежьте их кубиками, если маленькие – кружочками. С больших бочковых огурцов лучше предварительно срезать кожуру, а если они чересчур соленые или кислые – промыть.
- ⦿ Нарежьте мясо кусочками 3–5 см.
- ⦿ Налейте на дно чаши МВ растительное масло. Обжаривайте лук 5–7 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ.
- ⦿ Добавьте морковь и соленые огурцы, обжаривайте еще 5 минут на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой.
- ⦿ Положите мясо и обжаривайте его 5–7 минут вместе с овощами, до изменения цвета мяса.
- ⦿ Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ⦿ Добавьте картофель и перловую крупу, посолите (1 ч. л. соли), положите лавровый лист и перец горошком и влейте горячую воду до максимальной отметки.
- ⦿ Включите программу *Тушение* на 2 часа.
- ⦿ По окончании программы по желанию добавьте томатную пасту или огуречный рассол. В этом случае доведите рассольник до кипения на одной из программ с интенсивным нагревом (*Варка на пару, Жарка/Выпечка, Разогрев*), но не кипятите долго.
- ⦿ Попробуйте рассольник, досолите по вкусу и добавьте специи на ваш выбор.
- ⦿ Оставьте рассольник в выключенной мультиварке настаиваться 20–30 минут.

## СОВЕТ

Рассольник можно варить с рисом, с пшенной или гречневой крупой. В таком случае готовьте на программе *Тушение* в течение 1,5 часа.







# ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ

Густой, наваристый, ароматный гороховый суп хорошо согревает в холодную погоду. Главное в этом супе — как следует разварить горох. В мультиварке сделать это гораздо проще. Суп, приготовленный с мелко тертой морковью, получается ярким и праздничным.

- 1 СТАКАН СУШЕНОГО ГОРОХА
- 500 г КОПЧЕНЫХ РЕБЕР ИЛИ 300 г КОПЧЕНЫХ КОЛБАСОК
- ОКОЛО 1,3 л ВОДЫ
- 1 МАЛЕНЬКАЯ ЛУКОВИЦА (60 г)
- 1 МАЛЕНЬКАЯ МОРКОВЬ (80 г)
- 2–3 КАРТОФЕЛИНЫ (300 г)
- 2–3 ч. л. СОЛИ
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: ЧЕРНЫЙ И ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ПАПРИКА, ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ, КОРИАНДР

- ◉ Замочите горох в холодной воде на ночь. Утром промойте горох в проточной холодной воде.
- ◉ Выложите в чашу МВ горох, посолите (1 ч. л. соли), залейте холодной водой так, чтобы она покрывала горох на 1–2 см, и включите программу *Тушение* на 1 час 30 минут. Несколько раз за это время перемешайте.
- ◉ Если горох недостаточно разварился, дополнительно включите программу *Тушение* на 30 минут или более, в зависимости от твердости гороха.
- ◉ Очистите овощи. Лук и морковь натрите на мелкой терке или изрубите в блендере как можно мельче. Картофель нарежьте кубиками или соломкой.
- ◉ Разрубите ребра на части, которые поместятся в чашу МВ, а колбаски нарежьте.
- ◉ Когда горох будет почти готов, выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.
- ◉ Добавьте к гороху тертые лук и морковь, нарезанный картофель и перемешайте.
- ◉ Сверху уложите копченые ребра или колбаски. Влейте кипяток до максимальной отметки. Посолите (еще 1 ч. л. соли), положите перец горошком, лавровый лист и остальные специи по вашему выбору.
- ◉ Включите программу *Тушение* на 1 час.
- ◉ По окончании программы досолите и доперчите суп по вкусу. Оставьте на *Подогреве* на 15 минут.

## СОВЕТ

Подавайте суп с сухариками и свежей зеленью







# ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА





Вы уже знаете, что мультиварка не запекает верхнюю корочку до золотистости и хруста, это ее минус. А есть ли плюсы у выпечки в МВ? Да, и предостаточно. Воздушные дрожжевые булочки, простые наливные пироги, открытые пироги с заливкой — все, с чем нужно обращаться бережно и не пересушить, мультиварка исполняет превосходно.

Когда по окончании программы «Выпечка» вы откроете крышку мультиварки, из-за бледной верхней корочки вам с непривычки может показаться, что тесто осталось сырым. Проверьте готовность изделия при помощи тоненькой деревянной палочки. Если погруженная в тесто деревянная палочка выходит сухой, значит, оно пропеклось — и пусть вид верхней корочки вас не смущает. Чтобы ее подрумянить, можно перевернуть готовое изделие и допечь его в перевернутом виде.



# ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

Пшеничный хлеб в мультиварке получается очень нежным и пышным, с влажным пуховым мякишем — одно слово, деликатес. Верхняя корочка у него тончайшая и светлая, совершенно незажаренная. Что поделать, хлеб для любителей похрустеть корочкой придется печь в духовке, зато мультиварка умеет выпекать удивительный мякиш. Странно, но факт — мультиварочный хлеб первым исчезает из хлебной корзинки.

- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 100 г пшеничной цельнозерновой муки мелкого помола (можно заменить в/с)
- 240 мл воды
- 17 г (1 ст. л.) растительного масла
- 12 г сахара
- 8 г соли
- 1 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

☉ Замесите из всех ингредиентов безопарное дрожжевое тесто для хлеба — вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Оставьте его для брожения в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое. Обомните тесто, выпуская из него лишний газ.

☉ Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Уложите тесто в чашу, поставьте ее в МВ и закройте крышку.

☉ Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте хлеб растаиваться 40–50 минут.

☉ Через 40 минут откройте крышку. Если тесто достаточно выросло в объеме (до половины высоты чаши при объеме 4,5 л), включайте программу *Выпечка*, в противном случае дайте ему еще подняться.

☉ Программа *Выпечка* 1 час 20 минут.

☉ По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте хлебу 5 минут остыть в чаше и аккуратно переверните на сложенное в несколько слоев полотенце.

☉ Положите хлеб на решетку и полностью остудите.

## СОВЕТ

Впервые выпекая хлеб в мультиварке, по окончании программы *Выпечка* проверьте его готовность тонкой деревянной палочкой. Если мякиш не прилипает к палочке, хлеб готов. Если время выпечки оказалось недостаточным, снова включите *Выпечку* минут на 10–20, а в следующий раз сделайте поправку — значит, ваша МВ требует большего времени. А если хлеб готов, но вы хотите поджаристую корочку и снизу, и сверху, тогда извлеките хлеб при помощи пароварки или пластиковой тарелочки и уложите его в чашу перевернутым. Еще раз включите программу *Выпечка*. Чтобы подрумянить корочку, достаточно 15–20 минут.



1



2



3







# ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ ХЛЕБ С СЕМЕЧКАМИ

Аромат семечек и ржаной муки, пышный мякиш и тонкая корочка — этот домашний хлеб подойдет ко многим первым и вторым блюдам, приготовленным в мультиварке.

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 140 г ржаной обдирной муки
- 260 мл молочной сыворотки
- 35 г (2 ст.л.) растительного масла
- 8 г соли
- 1,3 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 1 ст. л. семечек подсолнечника
- 1 ст. л. кунжута
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

◉ Замесите из всех ингредиентов безопасное дрожжевое тесто для хлеба – вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Оставьте его для брожения в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое. Обомните тесто, выпуская из него лишний газ.

◉ Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Уложите тесто в чашу, поставьте ее в МВ и закройте крышку.

◉ Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте хлеб расстаиваться 40–50 минут.

◉ Через 40 минут откройте крышку. Если тесто достаточно выросло в объеме (до 2/3 высоты чаши при объеме 4,5 л), включайте программу *Выпечка*, в противном случае дайте ему еще подняться.

◉ Программа *Выпечка* 1 час 20 минут.

◉ По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте хлебу 5 минут остыть в чаше и аккуратно переверните на сложенное в несколько слоев полотенце.

◉ Положите хлеб на решетку и полностью остудите.

## СОВЕТ

Семечки в хлебе могут быть самыми разными. Добавьте тыквенные семечки, семена льна. Хлеб будет вкуснее, если кунжут и семечки (и тыквенные, и подсолнечника) предварительно слегка обжарить на сухой сковородке. Учтите, что кунжут жарится очень быстро. А вот семена льна не обжаривают.







# ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Пироги из дрожжевого теста в мультиварке получаются невероятно нежными и воздушными. Жаль, что они небольшие... Или, наоборот, хорошо — много не съешь!

## ТЕСТО НА 2 ПИРОГА:

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 250 г кефира
- 1 яйцо (60 г)
- 30 г сливочного масла
- 2 ст. л. (35 г) растительного масла
- 2 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 2–3 ст. л. (30–45 г) сахара
- 1 ч. л. (7 г) соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## НАЧИНКА НА 2 ПИРОГА:

- 500–600 г тушеной капусты
- 3–4 сваренных вкрутую яйца (по желанию)
- соль, специи

• Для начинки приготовьте тушеную капусту удобным для вас способом. В МВ это можно сделать на программе *Тушение* за 25–35 минут. Сварить в МВ яйца вкрутую можно на программе *Варка на пару* за 15 минут (время с момента закипания) в навесном лотке-пароварке. Вареные яйца порубите, смешайте с тушеной капустой.

• Досолите начинку, если нужно. Разделите ее на две равные части.

• Замесите безопарное дрожжевое тесто — вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Разделите тесто на две равные части, положите каждую в смазанную жиром миску и затяните пищевой пленкой. Одну часть оставьте в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое. Если вы собираетесь печь два пирога подряд, другую часть поместите в холодильник, если нет — сформируйте из нее лепешку, заверните в смазанную растительным маслом пищевую пленку и положите в морозилку.

• Подошедшее тесто для одного пирога разделите пополам. Раскатайте одну половину в круг диаметром больше чаши МВ.

• Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Уложите раскатанное тесто на дно чаши и сделайте бортики.

• Выложите на тесто начинку для одного пирога.

• Раскатайте вторую половину теста в круг диаметром чуть меньше чаши МВ. Уложите его на начинку и хорошенько защипните края пирога. Закройте крышку МВ.

• Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте пирог растаиваться 30–35 минут до увеличения его объема вдвое.

• Когда пирог подойдет, включите программу *Выпечка* на 50 минут.

• Если вы печете два пирога подряд, в этот момент можно достать из холодильника тесто для второго пирога, пусть согреется.

• Переверните пирог при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* на 15 минут.

• По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте пирогу 5–7 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките его на пароварку или пластиковую тарелку.

• Остудите пирог на решетке под полотенцем.



**СОВЕТ**

Из этого теста можно испечь в мультиварке пироги с любыми начинками, как несладкими, так и сладкими. Если вы заморозили впрок половину теста и теперь собрались испечь из него пирог, положите завернутое в пленку тесто размораживаться при комнатной температуре. Когда тесто станет мягким, переложите его в миску и дайте подойти обычным образом.



# РАЗБОРНЫЙ ПИРОГ

Еще один вариант вкусного дрожжевого пирога в мультиварке. ДАВАЙТЕ ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ СДЕЛАЕМ ЕГО РАЗБОРНЫМ, ИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ПИРОЖКОВ.

## ТЕСТО НА 2 ПИРОГА:

- 500 г пшеничной муки высшего сорта
- 250 мл молока
- 1 яйцо + 1 желток
- 50 г сливочного масла
- 2 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 1 ст. л. (15 г) сахара
- 1,5 ч. л. (10 г) соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## НАЧИНКА НА 2 ПИРОГА:

- 150 г отварного картофеля
- 250 г куриной печени
- 1 луковица (100 г)
- 1 морковь (100 г)
- 40 г сливочного масла
- 0,5 ч. л. соли

- ⦿ Для начинки сварите картофель в кожуре. В мультиварке это можно сделать на программе *Варка на пару* за 45 минут (время с момента закипания), положив клубни в навесной лоток-пароварку. Налейте в чашу не менее 1 л воды, чтобы она не успела выкипеть.
- ⦿ Приготовьте куриную печень с морковью и луком в мультиварке, как описано в рецепте печеночного паштета (с. 38).
- ⦿ Остывший очищенный картофель и куриную печень с овощами пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Досолите начинку, если нужно. Разделите ее на две равные части.
- ⦿ Замесите безопарное дрожжевое тесто – вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Разделите тесто на две равные части, положите каждую в смазанную жиром миску и затяните пищевой пленкой. Одну часть оставьте в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое. Если вы собираетесь печь два пирога подряд, другую часть поместите в холодильник, если нет – сформируйте из нее лепешку, заверните в смазанную растительным маслом пищевую пленку и положите в морозилку.
- ⦿ Подошедшее тесто для одного пирога разделите на 8–10 равных частей. Лучше делить тесто на весах. На такое же число кусочков разделите холодное сливочное масло.
- ⦿ Раскатайте каждую часть теста в лепешку, положите на нее начинку, а в середину начинки – кусочек масла. Поднимите края лепешки вокруг начинки и защипните в центре узелком.
- ⦿ Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки, уложите в нее круглые пирожки гладкой стороной вверх и закройте крышку.
- ⦿ Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте пирог растаиваться 30–35 минут до увеличения его объема вдвое.
- ⦿ Когда пирог подойдет, включите программу *Выпечка* на 50 минут.
- ⦿ Если вы печете два пирога подряд, в этот момент можно достать из холодильника тесто для второго пирога, пусть согреется.
- ⦿ Переверните пирог при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* на 15 минут.
- ⦿ По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте пирогу 5–7 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките его на пароварку или пластиковую тарелку.
- ⦿ Остудите пирог на решетке под полотенцем.

## СОВЕТ

К этому тесту, как и к предыдущему, подходят любые начинки, в том числе сладкие.







# ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ

Пушистые, воздушные булочки из дрожжевого теста с неотразимым ароматом. Учтите, что запах чеснока возбуждает аппетит.

- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 160 г воды
- 2 ст. л. (35 г) растительного масла
- 2/3 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 2 ч. л. (10 г) сахара
- 2/3 ч. л. (5 г) соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 2–3 зубка чеснока
- зелень петрушки и укропа (по желанию)
- 2 ст. л. растительного масла
- 2–3 ст. л. воды
- 0,5 ч. л. соли

- ◉ Замесите безопарное дрожжевое тесто – вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Уложите его в смазанную жиром миску, затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое.
- ◉ Подошедшее тесто разделите на 16 равных частей. Лучше делить тесто на весах.
- ◉ Раскатайте или расплющите каждую часть теста в лепешку и сверните в круглую булочку, заворачивая края к центру. Защипните шов в центре.
- ◉ Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки, уложите в нее пампушки гладкой стороной вверх и закройте крышку.
- ◉ Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте пампушки расстаиваться 20–25 минут до увеличения их объема вдвое.
- ◉ Когда пампушки подойдут, включите программу *Выпечка* на 30 минут.
- ◉ Переверните пампушки при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* на 15 минут.
- ◉ Пока пампушки допекаются, приготовьте чесночную заправку. Чеснок выдавите через пресс или мелко нарежьте и растолките в ступке. Смешайте чеснок с маслом, солью и мелко нарезанной зеленью (по желанию), разведите водой.
- ◉ По окончании программы *Выпечка* отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте пампушкам 5 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките их на пароварку или пластиковую тарелку.
- ◉ Выложите горячие пампушки в тарелку подходящего размера и равномерно полейте чесночной заправкой.

## СОВЕТ

Подавайте пампушки с чесноком к борщу (с. 130). А без заправки это просто несладкие булочки, которые подойдут к любому блюду.





# ТВОРОЖНО-СЫРНЫЙ ПИРОГ

Творожное тесто — легкое и быстрое в приготовлении, в отличие от дрожжевого. В сочетании с соленой сырной начинкой получается отличный закусочный пирог. Выбирайте сыр на свой вкус и готовьте разные вариации пирога.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 250 г муки
- 200 г творога 5–10%-ной жирности
- 80 г размягченного сливочного масла
- 2 яйца
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 ч. л. соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 150 г твердого сыра (на ваш вкус)
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 50 г зеленого лука (или 80 г обжаренного репчатого)
- 4–5 ст. л. сметаны
- 0,5 ч. л. соли

☉ Для теста творог разотрите с яйцами, солью и размягченным при комнатной температуре маслом. Муку с разрыхлителем просейте частями в творожную массу и замесите мягкое, нетугое тесто. В зависимости от величины яиц и жирности творога может понадобиться чуть больше или чуть меньше муки. Положите на поверхность теста пищевую пленку и уберите миску с тестом в холодильник.

☉ Сварите яйца для начинки. В мультиварке яйца можно сварить на программе *Варка на пару* за 15 минут (время с момента закипания), положив их либо в навесной лоток-пароварку, либо непосредственно в воду. Вареные яйца залейте холодной водой, охладите, очистите от скорлупы и нарежьте кубиками.

☉ Натрите сыр на крупной терке. Смешайте тертый сыр, вареные яйца, сметану и мелко нарубленный зеленый лук. Посолите (если нужно, в зависимости от солености сыра) и по желанию добавьте специй.

☉ После отлежки в холодильнике тесто станет пластичным. Разделите его на две части, одна немного больше другой. Раскатайте большую часть в круг диаметром на 4–5 см больше диаметра чаши МВ.

☉ Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Намотайте лепешку теста на скалку, перенесите и разверните над чашей МВ. Расправьте мягкое, пластичное тесто на дне чаши и сделайте бортики.

☉ Выложите на тесто начинку и разровняйте ее.

☉ Раскатайте вторую часть теста в круг диаметром чуть меньше чаши МВ. Уложите его на начинку и защипните края пирога. Закройте крышку МВ.

☉ Включите программу *Выпечка* на 50 минут.

☉ Переверните пирог при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* еще на 15 минут.

☉ По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте пирогу 10–15 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките его на пароварку или пластиковую тарелку.

☉ Остудите пирог, чтобы схватилась начинка, иначе его не удастся ровно нарезать.

## СОВЕТ

В сырную начинку вместо яиц и лука можно добавить мелко нарезанную ветчину или копченую куриную грудку, вяленые помидоры, оливки.





# ПРОСТОЙ ПИРОГ НА КЕФИРЕ

РЕЦЕПТ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ВЗВЕШИВАТЬ: ВСЕ В ЛОЖКАХ И СТАКАНАХ. А ЗДЕСЬ И НЕ НУЖНА ОСОБАЯ ТОЧНОСТЬ, ПРОСТОЙ ПИРОГ МОЖНО ДЕЛАТЬ «НА ГЛАЗОК». ОТЛИЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ЧУТОЧКУ СЛАДКОВАТОГО ТЕСТА И СОЛЕНОЙ НАЧИНКИ. ОСТЫВШИЙ ПИРОГ ВКУСНЕЕ. ЕГО МОЖНО РАЗРЕЗАТЬ НА ПОРЦИИ И ПОДАТЬ КАК ХОЛОДНУЮ ЗАКУСКУ.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 2,5–3 СТАКАНА ПШЕНИЧНОЙ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА
- 2 СТАКАНА КЕФИРА
- 5 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 2 ЯЙЦА
- 1 СТ. Л. САХАРА
- 1 Ч. Л. СОЛИ
- 1 СТ. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ (ПАКЕТИК 10 г) ИЛИ 1 Ч. Л. СОДЫ
- 3–5 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА ИЛИ МАРГАРИНА ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ ЧАШИ

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 1 БАНКА РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ В МАСЛЕ (240 г)
- 2 СВАРЕННЫХ ВКРУТУЮ ЯЙЦА
- 3 СТ. Л. ВАРЕНОГО РИСА
- 3 СТ. Л. КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ
- 1 СРЕДНЯЯ ЛУКОВИЦА ИЛИ ПОЛПУЧКА ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
- СОЛЬ, МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

☉ Для теста взбейте венчиком или вилкой яйца с сахаром и солью, смешайте с кефиром и растительным маслом. Муку просейте с разрыхлителем. Всыпьте муку в жидкость, хорошенько размешайте до гладкости. Тесто должно быть текучим, но густым, чтобы удержать начинку.

☉ Для начинки слейте из банки жидкость, переложите рыбу в миску, удалите кости и разомните вилкой. Репчатый лук мелко нарежьте и обомните, чтобы он пустил сок. Зеленый лук мелко нарежьте. Вареные яйца натрите на крупной терке или измельчите другим образом. Смешайте все ингредиенты. Посолите (если нужно) и добавьте специи по вкусу. Погодите, не ешьте, это не салатик! Хотя очень похоже.

☉ В смазанную сливочным маслом или маргарином чашу МВ вылейте половину теста. Выложите начинку и залейте второй половиной теста.

☉ Включите программу *Выпечка* на 1 час 5 минут.

☉ Переверните пирог при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* на 20 минут.

☉ По окончании программы отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте пирогу 5–7 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките его на пароварку или пластиковую тарелку.

☉ Остудите пирог на решетке.

## СОВЕТ

Баночка рыбных консервов – это самый быстрый вариант, но пирог будет еще вкуснее, если положить в него рыбу домашнего приготовления.







# ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ЗАЛИВКОЙ

Пирог-киш (фр. quiche) — это мало теста и много начинки. Киш часто делают на основе песочного теста, а начинку заливают смесью из яиц, сыра и сливок.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 150 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1–3 ст. л. ледяной воды (из морозилки)
- щепотка соли

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 400 г шампиньонов или свежих лесных грибов
- 150 г ветчины или копченой куриной грудки
- 100 г твердого сыра
- 1 средняя луковица (100 г)
- 1 ст. л. крахмала
- 0,2–0,5 ч. л. соли
- специи на выбор: молотый черный перец, мускатный орех
- 30 г сливочного масла для жарки

## ДЛЯ ЗАЛИВКИ:

- 150 г сметаны 25%-ной жирности
- 50 мл молока или нежирных сливок
- 3 яйца
- 100 г твердого сыра
- 0,2–0,5 ч. л. соли
- специи на выбор: паприка, орегано
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## СОВЕТ

Используйте разные виды сыра для начинки и для заливки, так интереснее.

• Для теста порубите холодное масло с мукой в крошку. Удобно делать это при помощи двух ножей. Яйцо взбейте венчиком или вилкой с солью и влейте в муку. Быстро замесите тесто, при необходимости подливая ледяную воду. Не вымешивайте тесто, иначе пирог будет жестким. Слепите тесто в шар, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник как минимум на 30 минут.

• Для начинки очистите шампиньоны, нарежьте их пластинками. В чашу МВ положите сливочное масло и шампиньоны, посолите (в зависимости от солености сыра) и добавьте щепотку специй. На программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ обжаривайте шампиньоны 20–30 минут, чтобы они уменьшились в объеме и выпарилась жидкость.

• Тем временем очистите и мелко нарежьте лук. Натрите на крупной терке все 200 г сыра. Нарежьте кубиками ветчину или куриную грудку.

• Выключите программу *Жарка/Выпечка* и выложите грибы в другую посуду. Остудите чашу МВ, вымойте и насухо вытрите.

• Слегка смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Отрежьте две полосы кулинарного пергамента шириной 10–12 см и длиной 45–50 см каждая и положите в чашу крест-накрест. Взявшись за них, будет удобно вынуть готовый пирог, не переворачивая его. Чтобы пергамент не сместился, когда вы будете выкладывать тесто, можно зафиксировать прищепками концы полос на ободке чаши.

• Раскатайте тесто между листами кулинарного пергамента. Подберите тарелку или кастрюлю диаметром больше на 5–6 см диаметра чаши МВ, положите ее на тесто и вырежьте по ее контуру круг из теста.

• Намотайте тесто на скалку, перенесите в чашу МВ и уложите на дно так, чтобы вдоль стенок образовались бортики.

• 100 г тертого сыра смешайте с луком и крахмалом, выложите на тесто. Сверху выложите шампиньоны и ветчину.

• Яйца взбейте венчиком. Посолите (в зависимости от солености сыра), положите специи по вкусу, добавьте сметану и сливки, снова взбейте.

• Залейте смесью начинку. Посыпьте пирог 100 г тертого сыра.

• Аккуратно снимите прищепки, которыми был зафиксирован кулинарный пергамент.

• Включите программу *Выпечка* на 1 час 5 минут.

• Выньте чашу с пирогом из мультиварки, остудите пирог 10 минут и аккуратно выньте из чаши, взявшись за полосы кулинарного пергамента.







# БЫСТРЫЙ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

Пирог это или запеканка? А как хотите, так и называйте. Делать капустный пирог-запеканку быстрее, чем выяснять, как он должен называться.

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 300 г белокачанной капусты
- 100 г твердого сыра
- 1 средняя луковица (100 г)
- 1 пучок укропа (только зелень)
- 0,5 ч. л. соли
- 2–3 ст. л. растительного масла для жарки
- 1 ч. л. семян тмина (на любителя)
- 1 ч. л. кунжута
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## ДЛЯ ЗАЛИВКИ:

- 1 стакан пшеничной муки высшего сорта
- 1 стакан кефира
- 3 яйца
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 0,5 ч. л. соли

- ❶ Лук очистите, мелко нарежьте и пассеруйте на растительном масле до прозрачности (программа *Жарка/Выпечка*, 5–7 минут).
- ❷ Нашинкуйте капусту и немного обомните ее с солью (0,5 ч. л.). Если капуста лежала, не сочная, протушите ее с луком 10 минут, добавив пару ложек молока или воды. Молодую сочную капусту тушить не надо.
- ❸ Добавьте в капусту кунжут, а также тмин, если вы к нему хорошо относитесь. Если вы не пробовали добавлять тмин в выпечку, то для первого раза лучше сделайте капустный пирог без тмина.
- ❹ Натрите сыр на крупной терке, мелко нарубите зелень укропа. Смешайте с капустой и выложите начинку в смазанную сливочным маслом или маргарином чашу МВ.
- ❺ Муку просейте с разрыхлителем. Яйца с солью взбейте миксером или венчиком, смешайте с кефиром. Всыпьте муку и снова взбейте. Тесто должно получиться текучим, но не слишком жидким.
- ❻ Залейте начинку тестом и включите программу *Выпечка* на 50 минут.
- ❼ По окончании программы выньте чашу с пирогом из мультиварки. Остудите пирог 15–20 минут в чаше и переверните на пароварку.

## СОВЕТ

Попробуйте для разнообразия сделать быстрый пирог-запеканку с цветной капустой или брокколи.





# СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Сладкие пироги и торты — украшение праздничного стола и залог приятного чаепития. Диеты диетами, но иногда просто необходимо подсластить жизнь! Мультиварка здесь на высоте. Бисквиты и чизкейки, пироги с фруктовыми и творожными начинками, всевозможные запеканки и кексы... все, чего душа пожелает.

За исключением рецепта шарлотки, количество ингредиентов во всех рецептах указано в мерных стаканах из комплекта мультиварки.







# ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Шарлоткой в мире называют пудинг из ломтиков хлеба с фруктами; причем русская шарлотка — это пудинг из ломтиков бисквита. А наши мамы и бабушки в Советском Союзе делали простой бисквит с яблоками и называли его яблочной шарлоткой. Рецепт кочевал из тетрадки в тетрадку, и я привожу здесь ингредиенты шарлотки в том самом виде, в каком они были записаны у мамы.

- 3 больших яблока
- 3 яйца
- 1 обычный стакан (250 мл) сахара
- 1 обычный стакан (250 мл) муки
- 1/3 ч. л. лимонной кислоты
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## СОВЕТ

В духовке яблоки традиционно кладут на дно формы, а готовую шарлотку переворачивают, чтобы яблоки украшали ее верх. Так можно сделать и в мультиварке. Но, как ни странно, шарлотка в МВ получается удачнее на вид и на вкус, если яблоки пекутся внутри теста или даже сверху. Впрочем, попробуйте и так, и эдак, вдруг вам понравятся яблоки внизу. И не обязательно яблоки, ведь шарлотку можно сделать с другими фруктами или ягодами.

- ⦿ Разделите яйца на белки и желтки.
- ⦿ Сахар разотрите в ступке до состояния, промежуточного между сахаром и пудрой.
- ⦿ Белки взбейте миксером на небольшой скорости до пены. Чтобы белки лучше взбивались, добавьте лимонную кислоту (несколько крупинок развести в 1/3 ч. л. воды) или несколько капель лимонного сока. Повышая скорость, продолжайте взбивать белки до устойчивых пиков. Продолжая взбивать, постепенно добавляйте половину сахара.
- ⦿ Желтки взбейте добела со второй половиной сахара.
- ⦿ Выложите белки к желткам и осторожно, медленно смешайте их лопаточкой, делая движения снизу вверх. Если размешивать быстро и энергично, белковая пена осядет и бисквит получится жестким и невысоким.
- ⦿ Просейте муку на смесь небольшими порциями и так же осторожно вмешайте ее, стараясь не осадить белки.
- ⦿ Яблоки вымойте, очистите от кожуры (по желанию) и нарежьте дольками, а дольки — поперек, мелкими ломтиками. Посыпьте яблоки в миске 1–2 ст. л. муки или крахмала, закройте миску полотенцем и потрясите, чтобы обвалить яблоки в муке. Так они лучше распределятся в тесте.
- ⦿ Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом или маргарином для выпечки. Аккуратно выложите в нее половину бисквитной смеси.
- ⦿ Выложите яблоки, обваленные в муке или крахмале, а сверху — вторую половину бисквитной смеси.
- ⦿ Осторожно разровняйте поверхность бисквита.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час 5 минут.
- ⦿ По окончании программы откройте мультиварку и оставьте шарлотку остывать в чаше. Через 10–15 минут выньте ее при помощи пароварки.
- ⦿ Подавайте шарлотку теплой, полив фруктовым или молочным соусом, или же полностью остудите на решетке.





# БИСКВИТ

Говорят, что из всей выпечки «фирменное блюдо» мультиварки — это именно бисквит. Нежный, пышный, высокий, ровнехонький. Прекрасная основа для любых тортов, и можно сколько угодно фантазировать с кремом и фруктами-ягодами.

- 5 яиц
- 150 г сахара или сахарной пудры
- 150 г муки
- 1/3 ч. л. лимонного сока
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- ⦿ Разделите яйца на белки и желтки.
- ⦿ Сахар разотрите в ступке до состояния, промежуточного между сахаром и пудрой.
- ⦿ Белки взбейте миксером на небольшой скорости до пены. Чтобы белки лучше взбивались, добавьте несколько капель лимонного сока. Повышая скорость, продолжайте взбивать белки до устойчивых пиков. Продолжая взбивать, постепенно добавляйте половину сахара.
- ⦿ Желтки взбейте до бела со второй половиной сахара.
- ⦿ Выложите белки к желткам и осторожно, медленно смешайте их лопаточкой, делая движения снизу вверх. Если размешивать быстро и энергично, белковая пена осядет, и бисквит получится жестким и невысоким.
- ⦿ Просейте муку на смесь небольшими порциями и так же осторожно вмешайте ее, стараясь не осадить белки.
- ⦿ Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом или маргарином для выпечки. Аккуратно выложите в нее бисквитную смесь. Стенки миски удобно очищать силиконовой лопаткой.
- ⦿ Осторожно разровняйте поверхность бисквита.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час 5 минут.
- ⦿ По окончании программы откройте мультиварку и оставьте бисквит остывать в чаше. Проверить готовность бисквита можно деревянной палочкой, она должна выходить из бисквита сухой. Готовый бисквит слегка пружинит при нажатии.
- ⦿ Через 10–15 минут выньте бисквит из чаши МВ при помощи пароварки и остудите полностью на решетке.
- ⦿ Если вы хотите использовать бисквит как основу для торта, его следует выдержать 6–8 часов. Бисквит уплотнится, его будет легче резать, и он не расползется от пропитки. Выдерживать бисквит лучше в холодном месте. Накройте бисквит, чтобы он не подсох.
- ⦿ Резать бисквит удобно большим зубчатым хлебным ножом.

## СОВЕТ

Бисквит поднимается за счет воздушной белковой пены. Если вы опасаетесь, что бисквит не получится, можно схитрить — добавить к муке 1 ч. л. разрыхлителя, который даст дополнительную подъемную силу. Стоит ли это делать, решайте сами.

С бисквитом, приготовленным по этому рецепту, можно сделать лимонный торт. Разрежьте бисквит на коржи и промажьте их лимонным кремом (с. 192), а верх покройте взбитыми сливками с сахарной пудрой.





1



2



3



4

# НАСЫПНОЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Настолько простой пирог, что даже тесто для него делать не нужно, а получается отличная выпечка к чаю. Не верите? А вы попробуйте. Многое здесь зависит от яблок, они должны быть вкусные и сочные.

- 1,5 кг яблок (сочных, с кислинкой)
- 2 стакана пшеничной муки высшего сорта
- 1,5 стакана манной крупы
- 0,5–1,5 стакана сахара (по вкусу)
- 150 г сливочного масла (120 г+30 г)
- 3 ст. л. коричневого сахара (демерара, мусковадо)
- 3–4 ч. л. корицы

- ⦿ Масло положите в морозилку – чтобы его натереть, оно должно быть холодным.
- ⦿ Разрежьте яблоки пополам, удалите сердцевину, нарежьте яблоки дольками, а дольки – поперек, тоненькими ломтиками. Можно натереть яблоки на крупной терке, но ломтиками получается вкуснее. Разделите начинку на 3 части.
- ⦿ Смешайте в миске муку, манку и сахар. Разделите смесь на 4 части.
- ⦿ Возьмите кусочек масла весом 30 г и смажьте им чашу МВ, а затем натрите масло на крупной терке и распределите масляную стружку по дну чаши.
- ⦿ Равномерно насыпьте на дно чаши 1/4 сухой смеси.
- ⦿ Распределите поверх нее 1/3 яблочной начинки и посыпьте яблоки корицей.
- ⦿ Повторите процедуру. Всего получится четыре слоя сухой смеси и три слоя яблок между ними.
- ⦿ Сверху на последний (верхний) слой сухой смеси натрите на крупной терке 120 г масла. Посыпьте коричневым сахаром.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час 20 минут.
- ⦿ По окончании программы выньте чашу из мультиварки и дайте пирогу полностью остыть в чаше. Не пытайтесь его перевернуть до тех пор, пока не станет возможным взяться за чашу голыми руками.
- ⦿ Проведите вдоль стенок чаши силиконовой лопаточкой, чтобы убедиться, что пирог нигде не прилип. Переверните остывший пирог на пароварку, а с пароварки – сразу же на тарелку.

## СОВЕТ

В выпечке предпочтительны твердые яблоки с кислинкой, например сортов «антоновка» или «гренни смит». Если яблоки сладкие, кладите меньше сахара в смесь для теста или добавьте к яблочной начинке лимон, клюкву, бруснику. Вместо обычной манки можно взять манку из твердых сортов пшеницы. А еще можно заменить полтора стакана манки на такой же объем овсяных или мультизлаковых хлопьев быстрого приготовления – пирог получится более плотным.





# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Если вы любите творожные запеканки, мультиварка навсегда завоюет ваше сердце. Запеканки в ней выходят нежнейшие, так что их хочется называть творожными суфле. И никакой водяной бани или прочих плясок с бубнами, которые приходится исполнять возле духовки, чтобы добиться мало-мальски подобного результата.

- 800 г творога 5–10%-ной жирности
- 4 яйца
- 3 ст. л. крахмала
- 1–4 ст. л. сметаны
- 100 г сахара или сахарной пудры
- 10 г (пакетик) ванильного сахара
- 1/3 ч. л. лимонного сока
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТАЯ КОРИЦА, МОЛОТЫЙ СУШЕНЫЙ ИМБИРЬ, СВЕЖАЯ ЛИМОННАЯ ЦЕДРА
- 3–5 г сливочного масла для смазывания чаши

- ⊙ Разделите яйца на белки и желтки.
- ⊙ Сахар разотрите в ступке до состояния, промежуточного между сахаром и пудрой.
- ⊙ Если творог комковатый, разотрите комки вилкой или взбейте творог миксером. Если вы предпочитаете очень нежную и однородную запеканку, либо сразу выбирайте творог без комочков, либо хорошенько взбейте его до однородной консистенции. Можно протереть творог через сито.
- ⊙ Желтки разотрите с половиной сахара добела.
- ⊙ Смешайте творог, желтки, крахмал и сметану. Сметаны нужно столько, чтобы густую творожную смесь можно было с усилием перемешать ложкой. Если творог липнет на ложку комьями, добавьте сметаны.
- ⊙ По желанию добавьте специи. Учтите, что темные точки корицы будут заметны в белой массе запеканки.
- ⊙ Белки взбейте миксером на небольшой скорости до пены. Чтобы белки лучше взбивались, добавьте несколько капель лимонного сока. Повышая скорость, продолжайте взбивать белки до устойчивых пиков. Продолжая взбивать, постепенно добавляйте к белкам вторую половину сахара.
- ⊙ Выложите часть белков на творожную массу и осторожно, медленно смешайте их с творогом, делая лопаточкой движения снизу вверх. Если размешивать быстро и энергично, белковая пена осядет, и запеканка получится невысокой и плотной. Постепенно, порция за порцией, добавляйте все белки.
- ⊙ Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом. Аккуратно выложите в нее творожную смесь. Стенки миски удобно очищать силиконовой лопаткой.
- ⊙ Включите программу *Выпечка* на 1 час 5 минут.
- ⊙ По окончании программы откройте мультиварку и проверьте, готова ли запеканка. Ее центр должен быть еще мягким, но не жидким, а края уже немного отойти от стенок чаши. Центр запеканки затвердеет, когда она остынет.
- ⊙ Выньте чашу из МВ и дайте запеканке остыть в чаше 10–20 минут. Запеканка осядет, но не сильно.
- ⊙ Через 10–20 минут выньте запеканку при помощи пароварки.

## СОВЕТ

Творожная запеканка вкусна как в теплом, так и в холодном виде. Подавайте ее с домашним йогуртом (с. 216) и вареньем (с. 190) или свежими ягодами.





# ЧИЗКЕЙК

Для чизкейка используют не творог, а сливочный сыр (крем-сыр). У него более сливочный вкус и жирность выше, чем у творога.

## ДЛЯ ОСНОВЫ:

- 200 г песочного печенья (рассыпчатого и вкусного)
- 100 г сливочного масла

## ДЛЯ ЧИЗКЕЙКА

- 600 г сливочного сыра без добавок
- 200 г сметаны 20–25%-ной жирности
- 150 г сахара
- 3 яйца
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- ⦿ Для основы растопите сливочное масло на водяной бане или размягчите в тепле. Песочное печенье сложите в плотный пакет и прокатайте скалкой, превращая в крошку. В крошку печенья можно добавить молотые орехи, какао, специи по вкусу.
- ⦿ Смешайте масло и крошку печенья до образования густой массы.
- ⦿ Слегка смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки. Отрежьте две полосы кулинарного пергамента шириной 10–12 см и длиной 45–50 см каждая и положите в чашу крест-накрест. Взявшись за них, будет удобно достать готовый чизкейк, не переворачивая его. Чтобы пергамент не сместился, можно зафиксировать прищепками концы полос на ободке чаши.
- ⦿ Равномерно выложите основу чизкейка на дно чаши. Бортики делать не нужно. Утрамбуйте основу доньшком стакана.
- ⦿ Для приготовления чизкейка возьмите продукты комнатной температуры. Взбейте миксером на низкой скорости сливочный сыр с сахаром до получения гладкой массы. Добавьте по одному яйца, каждый раз смешивая миксером до гладкости. Добавьте сметану и еще раз перемешайте. Сильно взбивать не нужно, масса не должна быть перенасыщена воздушными пузырьками.
- ⦿ Аккуратно вылейте массу для чизкейка на основу.
- ⦿ Снимите прищепки, которыми был зафиксирован кулинарный пергамент.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час. Не открывайте крышку в процессе выпечки.
- ⦿ По окончании программы отключите МВ от сети и еще 15 минут не открывайте крышку. Готовый чизкейк должен быть слегка жидковатым в середине и может показаться недопеченным. Но если чизкейк довести до плотного состояния на выпечке, он при остывании потрескается.
- ⦿ Остужать чизкейк следует постепенно. Сначала остужайте его 15 минут в чаше МВ. Затем выньте чизкейк из чаши за полосы кулинарного пергамента и осторожно перенесите на блюдо. Дайте чизкейку полностью остыть при комнатной температуре. Аккуратно удалите кулинарный пергамент, накройте чизкейк пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 5–10 часов, чтобы он обрел нужную плотность.





# ШОКОЛАДНО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

Очень насыщенный, очень шоколадный, очень эффектный пирог — вариация на тему американских пирожных «брауни». Прекрасный праздничный десерт для большой компании, ведь даже самые занятые сладкоежки вряд ли осилят больше одного кусочка столь основательного пирога.

## ДЛЯ ШОКОЛАДНОГО ТЕСТА:

- 200 г черного шоколада
- 200 г сливочного масла
- 150 г муки
- 150 г сахара
- 4 яйца
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- цедра 1 апельсина или щепотка острого красного перца (по желанию)

## ДЛЯ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ:

- 400 г творога 5–10%-ной жирности
- 50 г сахара
- 10 г (пакетик) ванильного сахара
- 1 яйцо
- 1 ст. л. крахмала
- 3–5 г сливочного масла для смазывания чаши

- ⦿ Растопите на водяной бане сливочное масло и поломанный на кусочки шоколад, перемешайте и дайте немного остыть.
- ⦿ Взбейте миксером яйца с сахаром. Продолжая взбивать, влейте шоколад с маслом.
- ⦿ В жидкую смесь просейте муку с разрыхлителем и солью, перемешайте лопаточкой до гладкости. По желанию добавьте апельсиновую цедру или острый красный перец, чтобы подчеркнуть вкус шоколада.
- ⦿ Творог, яйцо, сахар, ванильный сахар и крахмал взбейте миксером. Шоколадное тесто и творожная смесь должны иметь примерно одинаковую консистенцию. Если творог чересчур густой, добавьте пару ложек сметаны, если чересчур жидкий — положите еще ложку крахмала.
- ⦿ Смажьте чашу МВ сливочным маслом и вылейте в нее больше половины шоколадного теста.
- ⦿ Вылейте на тесто творожную массу.
- ⦿ Сверху неравномерно выложите ложкой оставшуюся часть шоколадного теста и сделайте зубочисткой шоколадные разводы.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час.
- ⦿ По окончании программы проверьте пирог на готовность. Тесто должно быть самую малость влажным, но никак не жидким. Если нужно, допеките пирог на программе *Выпечка* 5–20 минут.
- ⦿ Выньте чашу с готовым пирогом из мультиварки, оставьте пирог на 10 минут в чаше, а затем извлеките с помощью пароварки.

## СОВЕТ

Шоколадно-творожный пирог хорош как теплым, так и охлажденным. Пирог, который простоял ночь в холодильнике, заметно лучше режется. Можно нарезать его на кусочки и подавать с соусом из смолотых в блендере фруктов с сахаром.







# АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

Вся палитра апельсинового вкуса и аромата, легкий карамельный оттенок коричневого сахара и шелковистая сливочная нежность — этот кекс настолько же прекрасен на вкус, насколько прост в исполнении.

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 200 г размягченного сливочного масла
- 100 г сахара
- 50 г коричневого сахара
- 4 яйца
- сок и цедра 1 большого апельсина
- 2 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- Снимите цедру с апельсина при помощи терки или овощечистки. Разрежьте апельсин пополам и выжмите из него сок.
- Просейте муку с разрыхлителем и солью.
- Сливочное масло с сахаром взбейте миксером на средней скорости. Продолжая взбивать, добавьте яйца по одному, затем сок и цедру апельсина.
- Соедините сухую и жидкую смесь, смешайте тесто. Не вымешивайте его слишком долго.
- Вылейте тесто в смазанную сливочным маслом или маргарином чашу МВ.
- Включите программу *Выпечка* на 1 час 10 минут.
- По окончании программы оставьте кекс на 10 минут в чаше, а затем извлеките с помощью пароварки.

## СОВЕТ

Если хотите сделать желтый цвет кекса еще ярче, положите в тесто щепотку куркумы. Для украшения смажьте верх кекса сиропом и посыпьте сахарной пудрой.





# МОРКОВНЫЙ КЕКС

Возьмите сладкую морковь ярко-оранжевого цвета, и кекс получится таким вкусным и красивым, что все просто ахнут. На вкус морковь в нем не слишком заметна, зато орехи вполне выразительны, а нотка пряностей завершает гармонию.

- 250 г сладкой моркови
- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 150 г растительного масла без запаха
- 150 г сахара
- 3 яйца
- 100 г очищенных грецких орехов
- 3 ч. л. (10 г) разрыхлителя
- 0,5 ч. л. пряничной смеси специй (мускатный орех, имбирь, гвоздика, душистый перец)
- 0,5 ч. л. корицы
- щепотка соли
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- ⦿ Натрите морковь на средней терке.
- ⦿ Грецкие орехи мелко нарубите. Можно их предварительно обжарить.
- ⦿ Взбейте миксером яйца. Продолжая взбивать, постепенно всыпьте сахар, затем влейте растительное масло.
- ⦿ Просейте муку с разрыхлителем, солью и специями.
- ⦿ Соедините сухую и жидкую смеси, смешайте тесто. Не вымешивайте его слишком долго.
- ⦿ Добавьте морковь и орехи, перемешайте.
- ⦿ Выложите тесто в смазанную сливочным маслом или маргарином чашу МВ.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час 10 минут.
- ⦿ По окончании программы оставьте кекс на 10 минут в чаше, а затем извлеките его с помощью пароварки.

## СОВЕТ

Можно разрезать остывший кекс на коржи и промазать сметанным или творожным кремом, который превосходно сочетается с морковным тестом. Украсьте морковный тортик грецкими орехами.







# КОВРИЖКА ЧАЙНАЯ

Мягкая ароматная коврижка — незатейливая домашняя выпечка к чаю. Делается она очень просто, даже взбивать ничего не нужно, достаточно все смешать. А запах, запах пряностей и меда! Рука так и тянется за следующим кусочком коврижки.

- 250 мл крепкого черного чая
- 200 г пшеничной муки высшего сорта
- 50 г ржаной обдирной муки
- 130 г сахара
- 100 г растительного масла без запаха
- 2 ст. л. темного меда
- 3 ч. л. (10 г) разрыхлителя
- 1 ч. л. пряничной смеси специй (мускатный орех, имбирь, гвоздика, душистый перец)
- 1 ч. л. корицы
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- ⦿ Заварите 2 пакетика чая 250 мл кипятка и разведите в чае мед. Остудите до комнатной температуры.
- ⦿ Просейте муку с разрыхлителем и специями.
- ⦿ Соедините муку, сахар, растительное масло и чай. Смешайте тесто, но не вымешивайте его слишком долго.
- ⦿ Вылейте тесто в чашу МВ, смазанную сливочным маслом или маргарином для выпечки.
- ⦿ Включите программу *Выпечка* на 1 час 10 минут.
- ⦿ Готовность коврижки проверяйте деревянной палочкой, она должна выходить из теста сухой.
- ⦿ Готовую коврижку оставьте на 10 минут в чаше, а затем извлеките с помощью пароварки.

## СОВЕТ

Остывшую коврижку можно разрезать на коржи и промазать густым сливовым или другим кисло-сладким джемом. А можно покрыть коврижку сахарной глазурью.







# АНГЛИЙСКИЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС

Без преувеличения можно сказать, что английский рождественский кекс великолепен. Это праздничное лакомство готовится заранее, как минимум за две недели до праздника, а лучше за месяц. Английский кекс хорош как с алкогольной пропиткой, так и без нее.

- 250 г пшеничной муки высшего сорта
- 200 г размягченного сливочного масла
- 80 г коричневого сахара
- 4 яйца
- 2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. пряничной смеси специй (мускатный орех, имбирь, гвоздика, душистый перец)
- 1 ч. л. корицы
- 2 ч. л. свежей цедры апельсина
- 50 г миндаля
- 5 ч. л. сахара
- 600 г сухофруктов (курага, изюм, чернослив, финики, клюква, инжир)
- 100–150 мл бренди, рома или фруктового ликера
- 5–10 г сливочного масла для смазывания чаши

Подготовку к рождественскому кексу начните заблаговременно. Сухофрукты нарежьте одинаковыми небольшими кусочками, величиной с изюмину. Сложите в стеклянную банку, залейте бренди, ромом или фруктовым ликером и выдержите как минимум сутки, а лучше несколько недель.

Приступая непосредственно к приготовлению, извлеките сухофрукты из банки и дайте им обсохнуть. Из общего количества муки отберите 3–4 ст. л., чтобы обвалять сухофрукты. Сложите их в миску, посыпьте мукой, накройте миску и энергично потрясите.

Смелите миндаль в кофемолке или блендере с 5 ч. л. сахара.

Просейте муку с разрыхлителем и специями.

Масло взбейте с сахаром. Взбивая, по одному добавляйте яйца. Всыпьте муку и миндальную массу, хорошенько перемешайте.

Добавьте сухофрукты и цедру, перемешайте.

Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом и выложите в нее тесто.

Включите программу *Выпечка* на 2 часа.

По окончании программы проверьте готовность кекса деревянной палочкой. Если нужно, допеките пирог на программе *Выпечка* еще до 30 минут.

Готовый кекс оставьте на 15 минут в чаше, а затем аккуратно извлеките его с помощью пароварки.

Полностью остудите кекс на решетке, плотно заверните в пищевую пленку или кулинарную фольгу и храните в прохладном месте до того приятного момента, когда он попадет на праздничный стол.



**СОВЕТ**

Если вы хотите пропитать кекс алкогольным сиропом, в первый раз это можно сделать, пока он еще теплый. Поставьте кекс на блюдо, подогрейте ликер с сахаром или медом, сделайте в кексе проколы деревянной палочкой снизу доверху и полейте его 2–3 ст. л. сиропа. Затем остудите кекс, заверните и положите на хранение. За это время пропитайте его алкогольным сиропом несколько раз.



# ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

Традиционный пасхальный кулич — это воздушная сдоба. Мультиварка прекрасно выпекает нежное и пышное дрожжевое тесто. И бледная верхушка в этом случае не имеет значения, поскольку куличи принято покрывать глазурью.

## ДЛЯ ТЕСТА:

- 350 г пшеничной муки высшего сорта
- 100 мл молока
- 50 г размягченного сливочного масла
- 2 яйца + 1 желток
- 70 г сахара
- 5 г (полпакетика) ванильного сахара
- 2 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- соль на кончике ножа
- корица, имбирь, мускатный орех, кардамон, лимонная цедра
- 80 г разноцветных цукатов
- 1 ст. л. муки для обсыпки
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

## ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

- 1 белок
- 1 ч. л. лимонного сока
- 100 г сахарной пудры

• Возьмите продукты комнатной температуры и замесите сдобное дрожжевое тесто — вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Уложите его в смазанную жиром миску, затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 40–50 минут, до увеличения объема вдвое.

• Сухие цукаты из тропических фруктов залейте горячей водой, дайте им постоять 10–15 минут, обсушите на бумажном полотенце и обваляйте в муке.

• В подошедшее тесто добавьте цукаты и вымесите, чтобы они равномерно распределились.

• Сверните тесто в шар, уложите в смазанную сливочным маслом или маргарином чашу МВ и закройте крышку.

• Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте кулич расσταиваться 30–50 минут — до увеличения его объема в 2,5–3 раза.

• Когда кулич подойдет, включите программу *Выпечка* на 1 час. По окончании программы проверьте готовность кулича деревянной палочкой, а затем оставьте кулич на 15 минут на *Подогреве*, чтобы нежная сдоба остывала постепенно.

• Отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте куличу 10–15 минут остыть в чаше и аккуратно переверните его на сложенное в несколько слоев полотенце. Сразу же поставьте кулич вертикально на решетку, закройте полотенцем.

• Для глазури взбейте белок с лимонным соком, постепенно всыпьте в него сахарную пудру (по 1–2 ч. л.). Учтите, что глазури на основе 1 белка получится с большим избытком, на несколько куличей. Покройте верх остывшего кулича глазурью, украсьте по желанию.

## СОВЕТ

Вместо цукатов можно взять светлый изюм и нарезанную на мелкие кусочки курагу.





# СДОБНЫЕ БУЛОЧКИ

Нежные булочки с упоительным ароматом ванильной сдобы и чудесным волокнистым мякишем.

- 350 г пшеничной муки высшего сорта
- 150 г воды
- 35 г размягченного сливочного масла
- 1 желток
- 55 г сахара
- 5 г (полпакетика) ванильного сахара
- 2/3 ч. л. (5 г) соли
- 1,5 ч. л. сухих мгновенных дрожжей
- 3–5 г сливочного масла или маргарина для смазывания чаши

- Возьмите продукты комнатной температуры и замесите сдобное дрожжевое тесто – вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Уложите его в смазанную жиром миску, затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 40–50 минут, до увеличения объема вдвое.
- Подошедшее тесто разделите на 8–10 равных частей. Лучше делить тесто на весах.
- Раскатайте или расплющите каждую часть теста в лепешку и сверните в круглую булочку, заворачивая края к центру. Защипните шов в центре.
- Смажьте чашу МВ сливочным маслом или маргарином для выпечки, уложите в нее булочки гладкой стороной вверх и закройте крышку.
- Чтобы подогреть чашу, включите программу *Йогурт* на 7–10 минут или программу *Выпечка* на 3–4 минуты. Выключите программу через считанные минуты, не открывайте крышку МВ, оставьте булочки расстаиваться 20–25 минут до увеличения их объема вдвое.
- Когда булочки подойдут, включите программу *Выпечка* на 30 минут.
- Переверните булочки при помощи пароварки и включите программу *Выпечка* на 15 минут.
- По окончании программы *Выпечка* отключите МВ от сети, выньте чашу, дайте булочкам 5 минут остыть в чаше и аккуратно извлеките их при помощи пароварки или пластиковой тарелки.
- Остудите булочки на решетке.

## СОВЕТ

Можно добавить в тесто для сдобных булочек изюм, предварительно обваляв его в муке.

Если вы не хотите переворачивать нежные булочки и допекать их в перевернутом виде, но вас смущает бледный верх, выпекайте булочки 45 минут, достаньте при помощи пароварки и покройте чуть теплые булочки сахарной или шоколадной глазурью.





# ВАРЕНЬЕ И ДЖЕМ

В мультиварке удобно варить небольшое количество варенья или джема, не рассчитанного на длительное хранение. В таком случае сахар кладут исключительно для вкуса, в качестве консерванта он не нужен.

- 1 кг ягод или фруктов
- от 200 г до 1 кг сахара (по вкусу)
- ПАКЕТИК ЖЕЛИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА, РАССЧИТАННЫЙ НА 1 КГ ФРУКТОВ
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: МОЛОТЫЕ КОРИЦА, КАРДАМОН, ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ

- ◉ Вымойте ягоды или фрукты. Удалите косточки и черешки, почистите (если нужно), нарежьте фрукты на дольки. Сложите в чашу МВ и включите программу *Тушение* на 40 минут.
- ◉ Через 20 минут, когда ягоды-фрукты пустят сок, всыпьте сахар, желирующее средство и специи по вкусу. Аккуратно перемешайте.
- ◉ Если вы готовите варенье, то по окончании программы разлейте его по стерилизованным банкам.
- ◉ Для приготовления джема перелейте варенье в обычную кастрюлю и пюрируйте погружным блендером.
- ◉ Верните пюре в чашу мультиварки, снова включите программу *Тушение* и уварите джем до желаемой густоты (1–1,5 часа). Изредка проверяйте состояние джема и помешивайте. Учтите, что, когда джем остынет, он сделается гуще.
- ◉ Готовый джем разлейте по стерилизованным банкам.
- ◉ Храните варенье и джем в холодильнике.

## СОВЕТ

Можно сварить джем из замороженных ягод или фруктов.







## ЛИМОННЫЙ КРЕМ

Лимонный крем-курд (англ. lemon curd) — вариант заварного крема с лимонным соком вместо молока. Кисленький ароматный крем приятно освежит сладкую выпечку или десерт. Без мультиварки его варят на водяной бане и непрерывно помешивают в течение длительного времени, а в мультиварке все намного проще.

- 4 больших лимона
- 300–400 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 5 яиц

- Обдайте лимоны кипятком, затем холодной водой. Снимите теркой или овощечисткой цедру с двух лимонов. Разрежьте лимоны поперек и выжмите сок.
- Смешайте лимонный сок с сахаром. Количество сахара регулируйте по вкусу. Положите цедру и дайте настояться 20–30 минут.
- Взбейте яйца венчиком, влейте в лимонный сок с сахаром, перемешайте.
- Процедите смесь через сито в чашу мультиварки.
- Включите программу *Тушение* на 25 минут. Несколько раз за это время перемешайте.
- За 8–10 минут до окончания программы добавьте нарезанное кусочками сливочное масло, дайте ему распуститься, перемешайте. Попробуйте крем, можно добавить сахара.
- Готовый лимонный крем немедленно разлейте по стерилизованным баночкам, пока на его поверхности не образовалась пленка.
- Остудите в баночках и храните в холодильнике.

### СОВЕТ

Таким же образом можно сварить апельсиновый крем, лимонно-апельсиновый, лимонно-лаймовый.





# ПАРОВЫЕ, ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА И БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Диетическую пищу часто считают невкусной. Ну, во-первых, если ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ действительно требует соблюдения диеты, тут уж как в поговорке: «Не до жиру, быть бы живу». А во-вторых, расхожее мнение далеко от истины. Например, овощи на пару получаются





НАМНОГО ВКУСНЕЕ ВАРЕННЫХ, А ПАРОВАЯ СЕМГА — ЭТО ПРОСТО ДЕЛИКАТЕС. ДИЕТЫ БЫВАЮТ ОБУСЛОВЛЕННЫ РАЗНЫМИ ПРИЧИНАМИ, НАПРИМЕР ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ ЖЕЛУДКА. ПО ЭТОЙ ЖЕ ПРИЧИНЕ ЖИРНАЯ, ОСТРАЯ, ЖАРЕНАЯ ПИЩА НЕ ПОДХОДИТ ДЕТАМ. МАМЫ, КОТОРЫМ ПРИХОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ИЗЫСКИВАТЬ СПОСОБЫ НАКОРМИТЬ МАЛЕНЬКИХ ПРИВЕРЕД ВКУСНО И С ПОЛЬЗОЙ, ОЦЕНЯТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИГОТОВИТЬ В МУЛЬТИВАРКЕ НЕБОЛЬШИЕ ПОРЦИИ ПАРОВЫХ БЛЮД. КРОМЕ ТОГО, МУЛЬТИВАРКА СВАРИТ ВКУСНЕЙШИЕ МОЛОЧНЫЕ КАШИ И НЕЖНЫЕ ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.



# СТЕЙКИ ЛОСОСЯ НА ПАРУ

Приготовленные в фольге стейки невероятно сочные и нежные. Это чистый вкус красной рыбы как она есть, лишь слегка оттененный минимумом приправ. Лимон и рыба — классическое сочетание! А готовится паровой лосось в мультиварке до смешного легко, буквально в два счета.

- 2 стейка лосося по 250–300 г
- сок 1/2 лимона
- 1/3–1/2 ч. л. соли (можно вообще без соли)
- специи на выбор: молотый черный перец, цедра лимона
- две веточки укропа
- 1 ст. л. оливкового масла

- ⦿ Вымойте и обсушите рыбу. Слегка посолите стейки, равномерно полейте их лимонным соком и оставьте на 10–15 минут.
- ⦿ Возьмите два квадрата фольги для запекания. Смажьте фольгу оливковым маслом, уложите стейки на фольгу, поперчите и посыпьте цедрой лимона (по желанию), поверх каждого положите веточку укропа. Заверните фольгу конвертом.
- ⦿ Налейте в чашу МВ 4 стакана воды, установите навесной лоток-пароварку и уложите в него стейки.
- ⦿ Включите программу *Варка на пару* на 20 минут (с момента закипания).
- ⦿ По окончании программы выложите конверты из фольги на тарелки, осторожно разрежьте фольгу.

## СОВЕТ

Пока наверху в пароварке готовится рыба, в чаше МВ можно сварить рис в пакетике на гарнир. Подавайте стейки лосося с отварным рисом, свежими овощами и ломтиком лимона. Впрочем, таким стейком можно наесться и без гарнира.

Если инструкция к вашей мультиварке запрещает использовать кулинарную фольгу, приготовьте стейки непосредственно в лотке-пароварке.





# ПАРОВОЙ ОМЛЕТ

Омлет на пару получается воздушный, как облачко, по-другому и не скажешь. Нежнее не бывает!

- 2 яйца
- 1/3 стакана молока
- соль на кончике ножа
- 5 г сливочного масла для смазывания формы

- ⦿ Разболтайте яйца вилкой или венчиком до однородности, влейте молоко, посолите по вкусу и перемешайте. Не взбивайте омлет миксером, здесь не нужна чересчур воздушная смесь.
- ⦿ Налейте в чашу МВ 3 стакана воды, установите навесной лоток-пароварку, а в него – смазанную маслом силиконовую форму.
- ⦿ Вылейте омлетную смесь в форму. Она должна быть заполнена не более чем на половину высоты, поскольку омлет поднимется.
- ⦿ Включите программу *Варка на пару* на 15 минут (с момента закипания).
- ⦿ Переверните силиконовую форму на тарелку и аккуратно снимите ее.

## СОВЕТ

Готовый омлет всегда оседает, так что если вы непременно хотите получить высокий омлет, готовьте его в узкой высокой форме.





# КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ НА ПАРУ

Приготовленные на пару овощи сохраняют максимум полезных свойств, а также свой вкус и цвет. В мультиварке можно отварить на пару как очищенные и нарезанные овощи, так и целые овощи в кожуре. А можно сделать полностью готовое блюдо, причем быстро.

- 300 г мелкого молодого картофеля в кожуре
  - 200 г цветной капусты или брокколи
  - 3–4 ст. л. оливкового масла
  - 1 пучок укропа
  - 1–2 горошины черного перца
  - 1 ч. л. соли
- ⦿ Цветную капусту или брокколи вымойте и разделите на соцветия: цветную капусту – помельче, брокколи – покрупнее, так как брокколи быстрее варится. Картофель тщательно вымойте щеткой. Обсушите овощи бумажным полотенцем.
  - ⦿ Укроп вымойте и отрежьте стебли.
  - ⦿ В чашу МВ налейте 4 стакана воды, положите стебли укропа и перец горошком.
  - ⦿ Смажьте маслом навесной лоток-пароварку. Выложите в него овощи, сбрызните маслом, немного посолите.
  - ⦿ Включите программу *Варка на пару* на 20 минут.
  - ⦿ Готовые овощи выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и досолите по вкусу.

## СОВЕТ

Пока в пароварке готовятся овощи, непосредственно в чаше МВ можно отварить сосиски.







# КИТАЙСКИЕ ПАРОВЫЕ БУЛОЧКИ

Паровые булочки отличает непривычное на наш взгляд полное отсутствие румяной корочки. Если такую булочку прижать ладонью и отпустить, она восстановит форму. Пористые как губка, воздушные и чуть сладковатые булочки как нельзя лучше подходят, чтобы обмакивать их в острый соус или подливу.

А сами по себе они удивительно нежны.

## НА 12 БУЛОЧЕК:

- 300 г пшеничной муки высшего сорта
- 160 мл воды
- 30 г сахара
- 1 ст. л. (17 г) растительного масла
- 1 ч. л. (3 г) сухих мгновенных дрожжей
- 1 ч. л. (3 г) разрыхлителя
- щепотка соли

Пусть вас не смущает присутствие разрыхлителя, с этим тестом нужно обращаться как с обычным дрожжевым. Замесите его вручную, при помощи хлебопечки или любым другим удобным для вас образом. Разделите тесто на две равные части, положите каждую в смазанную жиром миску и затяните пищевой пленкой. Одну часть оставьте в теплом месте на 1 час, до увеличения объема вдвое, другую часть поместите в холодильник.

Подошедшее тесто разделите на 6 равных частей. Лучше делить тесто на весах.

Раскатайте каждую часть теста в лепешку при помощи скалки и сверните в круглую булочку, заворачивая края к центру. Защипните шов в центре.

Хорошенько смажьте растительным или сливочным маслом навесной лоток-пароварку и уложите в него булочки гладкой стороной вверх.

Налейте в чашу МВ 4 стакана теплой воды (30–35 °C), установите навесной лоток-пароварку, закройте крышку и оставьте булочки подходить 20 минут в выключенной МВ. Они должны увеличиться в объеме в 2–2,5 раза и соприкоснуться друг с другом.

Включите программу *Варка на пару* на 20 минут (с момента закипания).

Тем временем достаньте из холодильника вторую половину теста, дайте ему немного нагреться и начинайте формировать вторую партию булочек.

Сразу по окончании программы выньте лоток-пароварку с булочками из чаши и поставьте на решетку. Готовые булочки с непривычки могут показаться совершенно сырыми, но не сомневайтесь – они приготовились. Когда булочки немного остынут, на них образуется тоненькая блестящая корочка. Подавайте китайские паровые булочки теплыми.

## СОВЕТ

Остывшие паровые булочки плотно заверните в пищевую пленку и храните в холодильнике. Их рекомендуют подогреть в микроволновке или опять-таки на пару. Но я советую вам разрезать булочки вдоль и поджарить их в тостере по два ломтика с каждой стороны – очень недолго, 1–2 минуты. Никакой тостерный хлеб с ними не сравнится. Воздушные внутри, деликатно золотистые снаружи... Вы влюбитесь в эти булочки навсегда!







# ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

Потрясающе вкусный десерт для детей и взрослых. Полезнее любого торта, а делается в два счета.

- 4 крупных твердых яблока («голден», «антоновка») 700–800 г
- 2 детских творожка по 100 г (ванильные, можно с изюмом)
- 0,5 стакана изюма

- ❶ Изюм замочите в кипятке на 5–10 минут, сполосните холодной водой и обсушите на бумажном полотенце.
- ❷ Смешайте изюм с творогом.
- ❸ Яблоки лучше брать одного размера, чтобы они приготовились одновременно. Вымойте яблоки. Можно обдать их кипятком. Коротким острым ножом вырежьте мякоть яблока конусом вокруг плодоножки, затем удалите сердцевину с семечками и выберите ложечкой часть мякоти. Донышко яблока должно остаться неповрежденным.
- ❹ Заполните выемки в яблоках творожной массой с изюмом.
- ❺ Поставьте яблоки в чашу МВ и вылейте на дно чаши 0,5 стакана воды.
- ❻ Включите программу *Выпечка* на 20 минут.
- ❼ Время приготовления зависит от сорта яблок и их веса. Откройте крышку мультиварки через 15 минут – возможно, яблоки уже готовы. А если по окончании программы *Выпечка* яблоки еще твердые, включите программу еще на 10 минут.

## СОВЕТ

Теплые фаршированные яблоки подавайте с мороженым или с домашним йогуртом (с. 216). В холодном виде они тоже хороши.







# ОВСЯНКА ЯБЛОЧНАЯ

Молочную кашу едят не все. Овсянка получается вкусной и без молока, на яблочном пюре из свежего яблока.

- 1 СТАКАН ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ, ТРЕБУЮЩИХ ВАРКИ («ГЕРКУЛЕС»)
- 1 БОЛЬШОЕ ЯБЛОКО (150–200 г)
- 1 СТ. Л. С ГОРКОЙ СУХОФРУКТОВ (изюм, курага, чернослив, вишня)
- 3 СТ. Л. ВОДЫ
- 2–3 Ч. Л. САХАРА (ПО ЖЕЛАНИЮ)
- СОЛЬ НА КОНЧИКЕ НОЖА
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: КОРИЦА, ГВОЗДИКА, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ, ЛИМОННАЯ ЦЕДРА

- ⦿ Нарезьте сухофрукты, ошпарьте кипятком и промойте холодной водой.
- ⦿ Натрите яблоко на крупной терке – можно с кожурой, можно без.
- ⦿ Положите в чашу МВ яблоко, сухофрукты, всыпьте хлопья, залейте водой и перемешайте. Посолите, добавьте сахар и специи. Для детей делайте без специй или с одной корицей.
- ⦿ Включите программу *Молочная каша* на 50 минут.
- ⦿ По окончании программы перемешайте кашу. Можно оставить ее на *Подогреве* или в выключенной мультиварке.

## СОВЕТ

Овсянку из хлопьев быстрого приготовления тоже можно сделать в мультиварке. Для этого сложите все продукты в чашу, доведите до кипения на любой из программ с интенсивным нагревом (*Варка на пару, Жарка, Выпечка, Разогрев*), отключите МВ, перемешайте кашу и дайте ей постоять в выключенной МВ. Но за кашей на интенсивном нагреве придется приглядывать, чтобы не сбежала.

# ПШЕННО-РИСОВАЯ КАША

Замечательное умение мультиварки варить кашу из нескольких видов круп распространяется и на молочные каши. По этому рецепту можно приготовить рисовую, пшенную и пшенно-рисовую молочную кашу, и все они будут хороши.

- 0,5 СТАКАНА ПШЕНА
- 0,5 СТАКАНА РИСА (ЛУЧШЕ КРУГЛОЗЕРНОГО)
- 5–6 СТАКАНОВ МОЛОКА (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕЛАЕМОЙ ГУСТОТЫ КАШИ)
- 0,5 Ч. Л. СОЛИ
- 1 СТ. Л. САХАРА
- 0,5 СТАКАНА ИЗЮМА (ПО ЖЕЛАНИЮ)

- ⦿ Замочите рис в холодной воде, затем промойте.
- ⦿ Залейте пшено кипятком, дайте постоять несколько минут, перемешайте, слейте воду и хорошенько промойте крупу холодной водой.
- ⦿ Если вы собираетесь положить в кашу изюм, замочите его в кипятке на 10 минут и промойте.
- ⦿ Выложите пшенную крупу и рис в чашу МВ, залейте молоком, добавьте сахар и соль, по желанию – изюм. Включите программу *Молочная каша* на 50 минут.

Полезные советы для варки молочных каш читайте на с. 219.





# СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ

## ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАКАРОН В МВ:

- 200 г макаронных изделий (рожки, спиральки, ракушки) из твердых сортов пшеницы
- 1,5 стакана горячей воды
- 40 г сливочного масла
- соль на кончике ножа

## ДЛЯ ЗАПЕКАНКИ:

- ГОТОВЫЕ МАКАРОНЫ
- 2 детских творожка по 100 г (ванильных, можно с изюмом)
- 2 яйца
- 2 стакана молока
- 1–3 ст. л. сахара
- 0,5 стакана изюма (по желанию)

• Для запеканки нужны готовые макароны. Возможно, они остались у вас со вчерашнего дня. Но если нет, можно отварить макароны на плите, а можно приготовить в мультиварке. Для приготовления макарон в мультиварке выложите макароны в чашу, влейте 1,5 стакана горячей воды, добавьте сливочное масло мелкими кусочками, щепотку соли и хорошенько перемешайте.

• Включите программу *Выпечка* на 15 минут. Через 7–8 минут перемешайте.

• Пока макароны готовятся, сделайте заливку.

• Взбейте яйца с сахаром. Смешайте яйца с творогом и молоком, взбейте до гладкой массы.

• Если вы будете добавлять в запеканку изюм, замочите его в кипятке на 10 минут, промойте, обсушите на бумажном полотенце.

• Приготовленным в мультиварке макаронам дайте немного остыть. Если у вас были готовые макароны, выложите их в смазанную маслом чашу МВ.

• Залейте макароны подготовленной смесью и аккуратно перемешайте массу. Включите программу *Выпечка* на 40 минут.

# ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

- 300–400 г тыквы
- 1 стакан пшенной крупы
- 4 стакана молока
- 1 стакан горячей воды
- 1–2 ст. л. сахара
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: КОРИЦА, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, ИМБИРЬ
- ЩЕПОТКА СОЛИ
- 30–40 г сливочного масла для жарки

• Очистите тыкву, удалите семечки и нарежьте мякоть кубиками со стороной 1,5–2 см.

• Залейте пшенную крупу кипятком, дайте постоять несколько минут, перемешайте, слейте воду и хорошенько промойте крупу холодной водой.

• Положите на дно чаши МВ сливочное масло кусочками, а поверх него – тыкву. Обжарьте тыкву, помешивая, на программе *Жарка/Выпечка* с открытой крышкой МВ. Минут через 5–7, когда тыква начнет размягчаться, посыпьте ее сахаром и специями по вкусу и продолжайте тушить до мягкости еще 10–15 минут.

• Выключите программу, но не вынимайте чашу из МВ.

• Выложите поверх тыквы пшенную крупу, посолите и влейте стакан горячей воды. Влейте 4 стакана молока и включите программу *Молочная каша* на 50 минут.

## СОВЕТ

По этому же принципу готовится рисовая каша с тыквой.





# ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ

Нежное диетическое пюре сохраняет максимум цвета, вкуса и витаминов. И не нужно стоять над кастрюлькой с ложкой: в мультиварке пюре не пригорит.

- 600 г очищенных яблок
- 400 г мякоти тыквы
- СПЕЦИИ НА ВЫБОР: КОРИЦА, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ, МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ

- Очистите яблоки от кожуры, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Нарежьте яблоки дольками, а дольки – поперек, крупными ломтиками.
- Очистите тыкву, удалите семечки и нарежьте мякоть кубиками со стороной 1,5–2 см.
- Налейте на дно чаши МВ пару ложек воды. Выложите тыкву и яблоки. Если пюре не предназначено для детского питания, добавьте пряности по вкусу.
- Включите программу *Тушение* на 1 час.
- По окончании программы включите программу *Варка на пару*, *Жарка*, *Выпечка* или *Разогрев* на несколько минут, чтобы смесь закипела.
- Переложите тушеные яблоки и тыкву из чаши МВ пластиковой шумовкой в обычную миску. Разомните вилкой или взбейте блендером.





**СОВЕТ**

Яблочно-тыквенное пюре хорошо добавлять в запеканки, в дрожжевое тесто, использовать как соус к десертам. Пюре можно разложить по пластиковым контейнерам, хранить в морозилке и размораживать по мере надобности.



# КОМПОТ

Яркий цвет и насыщенный вкус — вот главные признаки компота из мультиварки. Пейте компоты круглый год, сочетая фрукты и ягоды на свое усмотрение.

## ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД:

- 400–500 г фруктов и ягод (например, 200 г замороженной вишни и 2 свежих яблока)
- 2–3 стакана сахара

## ИЗ СУХОФРУКТОВ:

- 3–5 стаканов сухофруктов (например, 3 стакана яблочной сушки и 1 стакан кураги)
- 1,5–2 стакана сахара
- сок 1/2 лимона (по желанию)

- Свежие фрукты вымойте, удалите косточки и плодоножки, нарежьте. Свежие ягоды промойте холодной водой. Замороженные фрукты и ягоды не размораживайте.
- Сложите ягоды и фрукты в чашу МВ, насыпьте 1,5 стакана сахара и залейте холодной водой до максимальной отметки.
- Включите программу *Тушение* на 1 час. Через 15 минут перемешайте.
- В готовый компот добавьте сахар по вкусу и оставьте его на несколько часов на *Подогреве* или в отключенной мультиварке, чтобы компот настоялся.
- Замочите сухофрукты в кипятке на 5–10 минут и затем промойте холодной водой.
- Выложите сухофрукты в чашу МВ, насыпьте 1 стакан сахара и залейте холодной водой до максимальной отметки.
- Включите программу *Тушение* на 1,5 часа, а затем оставьте компот на 4–6 часов на *Подогреве*, чтобы он настоялся. Это удобно делать на ночь.
- Процедите компот. Сухофрукты отожмите и выбросьте. В готовый компот добавьте сахар и лимонный сок по вкусу.

## СОВЕТ

Если компот не предназначен для малышей, можно добавить в него специи и пряности — свежий и сушеный имбирь, корицу, гвоздику, черный и душистый перец горошком.





# ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО

Топленое молоко вкусно само по себе, к тому же на его основе можно приготовить любую молочную кашу, молочный десерт, творог, йогурт — и привычные молочные блюда на топленом молоке обретут новый вкус. Сделать же его в мультиварке так просто, что это и рецептом назвать нельзя.

• 1 л молока

- Вылейте молоко в чашу МВ.
- Включите программу *Тушение* на 4 часа, а затем оставьте на 6 часов на *Подогреве*.

## СОВЕТ

Топленое молоко в мультиварке удобно ставить на ночь. Поскольку на программе *Тушение* молоко не кипит, а томится, можете не опасаться, что оно убежит.





# ЙОГУРТ

Хорошо, если в вашей мультиварке есть программа «Йогурт». Но если нет — не проблема, йогурт можно приготовить в любой мультиварке. Для приготовления домашнего йогурта нужно продержать молоко с добавленной в него закваской для йогурта несколько часов при температуре около 40 °С. Это можно сделать даже в обычном термосе. А мультиварка у нас — самый лучший термос! И йогурта в ней можно приготовить столько, сколько вам нужно, — от пары баночек до трех литров.

- 1 л молока (лучше длительного хранения, стерилизованного)
- 1 упаковка специальной закваски для йогурта или 120 г йогурта с живыми бактериями (на упаковке должно быть указано количество бактерий на грамм), без ароматизаторов, стабилизаторов и прочих добавок
- Если молоко нестерилизованное, то есть свежее домашнее или обычное пастеризованное, кипятите его в течение 5 минут и дайте остыть до 30 °С. Температуру лучше измерять кулинарным термометром для жидкостей. Молоко необходимо прокипятить, чтобы уничтожить вредные микроорганизмы. С кипяченого молока снимите пенку.
- Стерилизованное молоко удобно тем, что его не нужно кипятить. Возьмите молоко комнатной температуры, то есть 20–30 °С.

## ЙОГУРТ В ЧАШЕ МУЛЬТИВАРКИ

Этот способ очень прост и хорош тем, что йогурта можно приготовить много, вплоть до трех литров. В йогуртнице столько не сделаешь!

- Вылейте молоко в чашу МВ. Закваску для йогурта разведите столовой ложкой кипяченой воды комнатной температуры (или как указано в инструкции к закваске), влейте в молоко и перемешайте. Если у вас покупной йогурт, добавьте его в молоко и тоже хорошенько перемешайте.
- Включите программу *Йогурт*, если в вашей модели МВ она есть, на 6 часов (или как указано в инструкции к закваске). Если программы *Йогурт* у вас нет, выясните, какая из программ вашей МВ дает минимальный нагрев. Нельзя нагревать йогурт выше 45 °С, при высокой температуре все полезные бактерии погибнут. Включите, например, программу *Подогрев* на 5–20 минут (время зависит от конкретной модели МВ). Лучше для первого раза контролировать температуру при помощи кулинарного термометра — в следующий раз вы уже будете знать, какое время выставлять именно на вашей модели мультиварки. Нагрейте таким образом молоко с закваской до 39–40 °С, выключите мультиварку и оставьте в ней молоко, как в термосе. Через час-два снова немного подогрейте содержимое чаши, выключите мультиварку и оставьте йогурт в чаше, пока он не будет готов.
- 6 часов — это примерное время приготовления йогурта. Разные закваски, разные мультиварки, разное молоко... Может понадобится от 4 до 12 часов. Чтобы проверить готовность йогурта, чуть приподнимите чашу МВ с одного бока. Если йогурт загустел настолько, что его поверхность при наклоне остается ровной, можно разливать его по банкам.
- Простерилизуйте банки и крышки. Разлейте йогурт по банкам и закройте крышками. Охладите йогурт и поставьте в холодильник на несколько часов — в холодильнике он загустеет сильнее.



# ЙОГУРТ В ОТДЕЛЬНЫХ БАНОЧКАХ

Хлопот при таком способе больше, но зато готовый йогурт оказывается уже расфасован по баночкам. К тому же в баночках йогурт получается более густым: ведь его не взбалтывают при переливании.

- Простерилизуйте баночки и крышки. Можно взять любые стеклянные баночки, лишь бы они помещались в чашу МВ.
- На дно чаши положите силиконовый коврик или чистую хлопчатобумажную салфетку, чтобы не поцарапать баночками покрытие чаши.
- Смешайте с молоком специальную закваску или готовый йогурт не в чаше МВ, а в отдельной кастрюле. Разлейте молоко по баночкам.
- Накройте баночки пищевой пленкой, чтобы в йогурт не попал водяной конденсат. Можно накрыть баночки их же собственными крышками, но крышки не закручивайте.
- Если в вашей МВ есть программа *Йогурт*, налейте в чашу МВ воду комнатной температуры (по «плечики» банок) и включите программу. Если такой программы нет, налейте воду, нагретую до 40–42 °С, и оставьте мультиварку выключенной, в роли термоса. Через час включите ненадолго *Подогрев*, как описано для приготовления йогурта непосредственно в чаше, доведите температуру воды до 39–40 °С и снова оставьте йогурт в отключенной МВ. Температуру удобнее измерять кулинарным термометром.
- Готовность йогурта проверьте аналогичным образом – наклоните баночку, его поверхность должна остаться ровной. Готовый йогурт охладите и поставьте в холодильник на несколько часов.

## СОВЕТ

Сложно? А это потому, что жизнедеятельность йогуртовых бактерий возможна только при определенной температуре, 40 °С плюс-минус градус, только тогда происходит сквашивание молока. Но как только вы определите, как создать им благоприятные условия именно в вашей мультиварке, сложностей не останется. А все хлопоты с лихвой вознаграждаются той пользой, которую натуральный йогурт приносит для здоровья. Концентрация полезных бактерий выше в йогурте, приготовленном из специальной закваски.

Если вы увлечетесь приготовлением домашних йогуртов, непременно попробуйте сделать йогурт на топленом молоке. Для этого приготовленное в МВ топленое молоко (с. 214) охладите до 20–30 °С и дальше действуйте в соответствии с рецептом.

# ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ И ПРОЧИЕ МЕЛОЧИ

## КАК ПЕРЕВЕРНУТЬ ВЫПЕЧЕННОЕ ИЗДЕЛИЕ



Если выпеченное в мультиварке изделие из теста или запеканка имеет достаточно плотный верх, чтобы его можно было перевернуть, используйте навесной лоток-пароварку из комплекта МВ. Оставьте пирог или запеканку в чаше на 10 минут или как указано в рецепте (1). Вставьте в чашу лоток-пароварку (2). Возьмитесь за края чаши обеими руками в кухонных рукавицах и, придерживая пароварку, одним быстрым движением переверните чашу. Поставьте пароварку на стол и снимите чашу. Пирог останется лежать на пароварке в перевернутом виде, румяной нижней стороной вверх (3). Затем его можно перевернуть на решетку (4,5,6).

Положите подставку-пароварку вверх ножками на поверхность пирога. Вставьте в чашу лоток-пароварку и действуйте, как описано выше. Пе-

ревернутый пирог окажется на подставке из двух пароварок.

Если пирог или запеканка невысокие, а у вас в комплекте есть две пароварки (навесной лоток и подставка), то используйте обе. Положите подставку-пароварку вверх ножками на поверхность пирога. Вставьте в чашу лоток-пароварку и действуйте, как описано выше. Перевернутый пирог окажется на подставке из двух пароварок.

А если у вас нет пластиковых пароварок по размеру чаши МВ, вместо них можно использовать прочную пластиковую тарелку диаметром немного меньше чаши. Пластик здесь предпочтительнее, чтобы не поцарапать покрытие чаши. Положите тарелку на поверхность пирога или запеканки. Наденьте кухонные рукавицы. Прижимая одной рукой тарелку к пирогу, другой рукой переверните чашу вместе с содержимым. Пирог окажется перевернутым на тарелке, которую вы держите снизу. Остается только снять с него чашу, продолжая поддерживать тарелку с пирогом на весу. Это потруднее, чем снять чашу со стоящего на столе пирога, так что может понадобиться посторонняя помощь, но можно справиться и в одиночку.

Далее пирог при необходимости можно переворачивать при помощи обычных тарелок – накрыть его тарелкой, подхватить снизу, перевернуть одним быстрым движением.

Чтобы вернуть пирог в чашу МВ допекаться в перевернутом виде, используйте те же приемы и те же пластиковые пароварки или тарелки.

## КАК ВЫНУТЬ ПИРОГ, НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЯ

Если у пирога или запеканки нежный верх или мягкая середина, так что при попытке перевернуть изделие оно деформируется, его извлекают из чаши МВ при помощи полос кулинарного пергамента.

Прежде чем формировать изделие в чаше, отрежьте две полосы кулинарного пергамента шириной 10–12 см и длиной 45–50 см. Слегка



смажьте чашу сливочным маслом или маргарином для выпечки, чтобы пергамент прилип. Положите полосы в чашу крест-накрест. Чтобы пергамент не сместился, можно зафиксировать прищепками концы бумажных полос на ободке чаши. Перед тем как ставить чашу в мультиварку, аккуратно снимите прищепки.

Когда готовый пирог немного остынет в чаше, возьмите в одну руку все четыре конца пергаментных полос и поднимите пирог. Он легко выйдет из чаши. Поддерживая пирог снизу другой рукой, осторожно перенесите его на подготовленное блюдо.

### ЧЕМ СМАЗЫВАТЬ ЧАШУ МУЛЬТИВАРКИ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Чашу МВ с внутренним антипригарным покрытием перед выпечкой полагается смазывать. Не смазывайте чашу растительным маслом, оно может впитаться в тесто, и выпеченное изделие прилипнет. Смазывайте сливочным маслом, смальцем, маргарином для выпечки. Достаточно взять 3–5 г жира. Посыпать жир мукой не нужно – если антипригарное покрытие в порядке, к нему и без муки ничего не прилипнет. Если же покрытие чаши поцарапано, а вы все равно намерены в ней печь, застелите чашу кулинарным пергаментом. В чашах МВ из нержавеющей стали выпекать не рекомендуется, но в крайнем случае стальную чашу тоже можно застелить пергаментом.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УБЕГАЕТ КАША, ОСОБЕННО МОЛОЧНАЯ?

Когда вы варите кашу, поставьте сверху на чашу МВ навесной лоток-пароварку. Также можно смазать маслом внутренние стенки чаши сверху. Не варите крупу в количестве большем, чем предусмотрено инструкцией вашей мультиварки. Также не забывайте замачивать, обдавать кипятком и хорошенько промывать крупу перед приготовлением, как указано в рецепте. Варите молочную кашу не на молоке, а на смеси молока и воды – 1 стакан воды и 4 стакана молока или 2 стакана воды и 3 стакана молока.

- Если конденсат из клапана выпуска пара каплет на тесто, в последние 10 минут выпечки осторожно, защищенной от пара рукой, снимите клапан.

- Если вам требуется время выпечки, превышающее максимальное время этой программы в вашей мультиварке, дождитесь окончания программы и, не открывая крышку, снова включите программу *Выпечка*, чтобы в сумме получить нужное вам время. Возможно, МВ не захочет включаться сразу, так как чаша сильно нагрета, тогда выждите несколько минут, прежде чем включать программу *Выпечка* повторно.
- Выпаривая излишек жидкости на программе *Гречка*, снимите клапан, чтобы пар выходил быстрее.
- Если для варки на пару вам нужно залить в чашу МВ много воды, можно налить кипятка, это экономит время.
- Если после приготовления мяса или рыбы в мультиварке остался устойчивый запах, налейте в чашу 1 л воды, положите ломтик лимона и на 15 минут включите программу *Варка на пару*.
- Программу *Варка на пару* можно использовать как вариант водяной бани. Для этого налейте в чашу МВ достаточно воды, а сверху поставьте стальную миску диаметром больше чаши и растапливайте в ней все, что вам нужно, – шоколад, масло и так далее. Масло, впрочем, можно растопить прямо в чаше, достаточно пары минут на программе *Выпечка*.
- В чаше мультиварки можно запекать пищу в рукаве для выпечки.
- Можно использовать мультиварку для приготовления пищи во фритюре.
- Любую программу можно прервать кнопкой отключения в нужный вам момент. Это та же кнопка, которая отключает подогрев, и называется она «Подогрев/Выкл.», «Подогрев/Отмена» и т.д. От того, что вы нажмете эту кнопку и выключите программу, мультиварка не пострадает. Допустим, вы заранее не знаете, сколько времени вам понадобится, чтобы обжарить овощи, 15 минут или 25 минут. Включите программу *Жарка/Выпечка* на 25 минут. Если через 15 минут овощи дойдут до желаемой кондиции, просто выключите программу кнопкой «Подогрев/Выкл.».
- Пусть вас не смущают названия программ, не бойтесь жарить на программе *Выпечка* и готовить картофель на программе *Гречка*. Важно лишь понимать, как именно работает та или иная программа и, соответственно, какие команды вы отдаете мультиварке.

# БОНУС ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ, ИЛИ НЕМНОГО ФИЗИКИ В КАСТРЮЛЬКЕ

С самого первого раза, когда новенькая мультиварка приготовила нам идеальную гречневую кашу, меня мучил вопрос: откуда же она знает, когда нужно выключиться? Можно засыпать три стакана риса, а можно – стакан перловки, мультиварка в любом случае справится с задачей на «отлично». Так как же работает автоматический режим?

Если вы тоже желаете узнать, вот вам ответ.

На дне мультиварки находится нагревательная пластина, а в центре пластины – выступающий **датчик температуры** на пружине. Когда на пластину устанавливается чаша, она прижимает пружину своей тяжестью, и датчик плотно прилегает ко дну чаши. Он измеряет температуру чаши, и в соответствии с текущей программой мультиварка контролирует нагрев.

На автоматических программах *Гречка* и *Рис/Плов* мультиварка греет чашу с водой и крупой

выше 100 °С. При 100 °С вода закипает. А выше 100 °С (точка кипения воды при нормальном давлении) она не может нагреться по определению, поскольку превращается в пар. То есть пока в чаше есть вода, датчик регистрирует температуру 100 °С. В процессе приготовления каши вода частично впитывается в крупу, а частично испаряется, и пар выходит из мультиварки через клапан. Когда каша загустевает, она начинает нагреваться выше точки кипения воды. Датчик регистрирует температуру чаши выше 100 °С, и – вот он, переломный момент! – мультиварка **переходит к следующему шагу программы**. На программе *Гречка* она сразу же уменьшает нагрев, а на программе *Рис/Плов* позволяет содержимому чаши чуть-чуть поджариться, чтобы получилась фирменная золотистая корочка.

Удачного вам сотрудничества  
с вашей мультиваркой  
и много вкусных блюд!



# УКАЗАТЕЛЬ

## Баклажан

Рис с овощами 88  
Овощное рагу 112

## Батон

Котлеты на овощной подушке 40

## Бекон

Пшеничная каша  
с картофельной заправкой 96  
Спагетти карбонара 100

## Белая рыба

Рыба под маринадом 66  
Рыба на овощной подушке 68  
Рыба, запеченная  
с картофелем 70  
Заливное из рыбы 76

## Болгарский перец

Ветчина 30  
Курица по-холостяцки 42  
Рагу из говядины с овощами 50  
Лазанья 56  
Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58  
Рыба на овощной подушке 68  
Ленивый плов 86  
Рис с овощами 88  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Булгур с помидорами  
и сладким перцем 102  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110  
Овощное рагу 112  
Фасоль с овощами 114  
Томатный омлет 118  
Легкий овощной суп с рисом  
126  
Суп с чечевицей 132

## Булгур

Булгур с помидорами  
и сладким перцем 102

## Бульон мясной

Жаркое по-домашнему 48  
Рисово-гречневая каша 92  
Перловая каша с грибами 93  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Булгур с помидорами  
и сладким перцем 102  
Овощное рагу 112  
Солянка мясная 128  
Борщ 130

## Бульон рыбный

Заливное из рыбы 76

## Ванильный сахар

Шоколадно-творожный пирог  
176  
Пасхальный кулич 186  
Сдобные булочки 188

## Вареное мясо

Солянка мясная 128  
Борщ 130

## Ветчина

Фаршированные куриные  
окорочка 46  
Открытый пирог с заливкой  
160

## Вино

Бигос старопольский 54  
Луковый конфи 120

## Говядина

Холодец 32  
Рагу из говядины с овощами  
50  
Бигос старопольский 54  
Ленивый плов 86  
Рассольник 140

## Говяжий фарш

Котлеты на овощной подушке  
40

## Горох

Гороховый суп с копченостями  
142

## Горчица

Буженина 28  
Кролик в сметанно-  
горчичном соусе 52  
Домашние шпроты 78

## Грекие орехи

Морковный кекс 180

## Гречка

Рисово-гречневая каша 92  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Суп грибной с гречкой 134

## Грибы

Бигос старопольский 54  
Перловая каша с грибами 93  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Суп грибной с гречкой 134  
Открытый пирог с заливкой  
160

## Дрожжи

Пшеничный хлеб 146  
Пшенично-ржаной хлеб  
с семечками 148  
Дрожжевой пирог с капустой  
150  
Разборный пирог 152  
Пампушки с чесноком 154  
Пасхальный кулич 186  
Сдобные булочки 188  
Китайские паровые булочки  
202

## Закваска для йогурта

Йогурт 216

## Зеленый горошек

Легкий овощной суп с рисом  
126

## Желатин

Ветчина 30  
Заливное из рыбы 76

## Изюм

Яблоки, фаршированные  
творогом 204  
Пшенично-рисовая каша 206  
Сладкая запеканка из  
макарон с творогом 208

## Кабачок / Цукини

Котлеты на овощной подушке  
40  
Рыба на овощной подушке 68  
Рис с овощами 88  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Овощное рагу 112  
Фасоль с овощами 114

## Кальмары

Кальмары в сметане 82

## Капуста / Капуста квашеная

Бигос старопольский 54  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110  
Борщ 130  
Дрожжевой пирог с капустой  
150  
Быстрый капустный пирог 162

## Картофель

Жаркое по-домашнему 48  
Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58  
Рыба, запеченная  
с картофелем 70  
Пшеничная каша  
с картофельной заправкой 96  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Овощное рагу 112  
Картофель по-селянски 116  
Легкий овощной суп с рисом  
126  
Борщ 130  
Суп с чечевицей 132  
Суп грибной с гречкой 134  
Куриный суп с домашней  
лапшой 136  
Уха 138  
Рассольник 140  
Гороховый суп с копченостями  
142  
Разборный пирог 152  
Картофель с капустой на пару  
200

## Кефир

Дрожжевой пирог с капустой  
150  
Простой пирог на кефире 158  
Быстрый капустный пирог 162

## Консервированная фасоль

Булгур с помидорами  
и сладким перцем 102

## Коньяк

Паштет из куриной печени 38

## Копчености (грудинка, колбаски, ветчина, буженина)

Бигос старопольский 54  
Солянка мясная 128  
Гороховый суп с копченостями  
142

## Корица

Насыпной яблочный пирог  
170  
Морковный кекс 180  
Коврижка чайная 182  
Английский рождественский  
кекс 184  
Пасхальный кулич 186

## Крахмал

Открытый пирог с заливкой  
160  
Творожная запеканка 172  
Шоколадно-творожный пирог  
176

## Креветки

Креветки в пиве 80

## Кролик

Кролик в сметанно-  
горчичном соусе 52

## Кукуруза

Простой пирог на кефире 158

## Кунжут

Пшенично-ржаной хлеб  
с семечками 148  
Быстрый капустный пирог 162

## Куриная печень

Паштет из куриной печени 38  
Разборный пирог 152

## Куриный фарш

Котлеты на овощной подушке  
40  
Фаршированные куриные  
окорочка 46

## Курица

Ветчина 30  
Рийет 36  
Курица по-холостяцки 42  
Куриное филе в сметанном  
соусе 44

Фаршированные куриные  
окорочка 46  
Бульон куриный 125  
Куриный суп с домашней  
лапшой 136

#### Лаваш

Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58

#### Лимон

Лосось запеченный 72  
Креветки в пиве 80  
Творожная запеканка 172  
Пасхальный кулич 186  
Лимонный крем 192  
Стейки лосося на пару 196  
Компот 212

#### Лосось

Лосось запеченный 72  
Лосось в молоке 74  
Уха 138  
Стейки лосося на пару 196

#### Лук (красный, белый)

Ветчина 30  
Холодец 32  
Паштет из куриной печени 38  
Котлеты на овощной подушке  
40  
Курица по-холостяцки 42  
Куриное филе в сметанном  
соусе 44  
Жаркое по-домашнему 48  
Рагу из говядины с овощами  
50  
Кролик в сметанно-  
горчичном соусе 52  
Лазанья 56  
Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58  
Манты 60  
Пельмени по-студенчески 62  
Рыба под маринадом 66  
Рыба на овощной подушке 68  
Рыба, запеченная  
с картофелем 70  
Лосось в молоке 74  
Заливное из рыбы 76  
Кальмары в сметане 82  
Ленивый плов 86  
Рис с овощами 88  
Перловая каша с грибами 93  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Пшениная каша  
с картофельной заправкой 96  
Макарон по-флотски 98  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110  
Овощное рагу 112  
Фасоль с овощами 114  
Луковый конфи 120  
Бульон мясной 124  
Бульон куриный 125  
Солянка мясная 128  
Борщ 130  
Суп грибной с гречкой 134

Куриный суп с домашней  
лапшой 136  
Уха 138  
Рассольник 140  
Гороховый суп с копченостями  
142  
Разборный пирог 152  
Простой пирог на кефире 158  
Открытый пирог с заливкой  
160  
Быстрый капустный пирог 162

#### Лук-порей

Легкий овощной суп с рисом  
126

#### Макарон

Макарон по-флотски 98  
Сладкая запеканка из  
макарон с творогом 208

#### Маринованные огурцы

Ветчина 30

#### Мед

Коврижка чайная 182

#### Миндаль

Английский рождественский  
кекс 184

#### Мойва

Домашние шпроты 78

#### Молоко

Котлеты на овощной подушке  
40  
Лосось в молоке 74  
Разборный пирог 152  
Пасхальный кулич 186  
Паровой омлет 198  
Пшенно-рисовая каша 206  
Сладкая запеканка из  
макарон с творогом 208  
Пшениная каша с тыквой 208  
Топленое молоко 214  
Йогурт 216

#### Молочная сыворотка

Пшенично-ржаной хлеб  
с семечками 148

#### Морковь

Буженина 28  
Ветчина 30  
Холодец 32  
Паштет из куриной печени 38  
Курица по-холостяцки 42  
Фаршированные куриные  
окорочка 46  
Жаркое по-домашнему 48  
Рагу из говядины с овощами  
50  
Лазанья 56  
Рыба под маринадом 66  
Рыба на овощной подушке 68  
Заливное из рыбы 76  
Ленивый плов 86  
Рис с овощами 88  
Гречневая каша с овощами  
и грибами 94  
Ленивые голубцы 110  
Овощное рагу 112  
Фасоль с овощами 114

Бульон мясной 124  
Бульон куриный 125  
Легкий овощной суп с рисом  
126  
Борщ 130  
Суп с чечевицей 132  
Суп грибной с гречкой 134  
Куриный суп с домашней  
лапшой 136  
Уха 138  
Рассольник 140  
Гороховый суп с копченостями  
142  
Морковный кекс 180

#### Мука (пшеничная, ржаная)

Лазанья 56  
Манты 60  
Куриный суп с домашней  
лапшой 136  
Пшеничный хлеб 146  
Пшенично-ржаной хлеб  
с семечками 148  
Дрожжевой пирог с капустой  
150  
Разборный пирог 152  
Пампушки с чесноком 154  
Творожно-сырный пирог 156  
Простой пирог на кефире 158  
Открытый пирог с заливкой  
160  
Быстрый капустный пирог 162  
Шарлотка с яблоками 166  
Бисквит 168  
Насыпной яблочный пирог  
170  
Шоколадно-творожный пирог  
176  
Апельсиновый кекс 178  
Морковный кекс 180  
Коврижка чайная 182  
Английский рождественский  
кекс 184  
Пасхальный кулич 186  
Сдобные булочки 188  
Китайские паровые булочки  
202

#### Мясо на кости

Бульон мясной 124

#### Мясной фарш

Лазанья 56  
Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58  
Макарон по-флотски 98  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110

#### Овсяные хлопья

Овсянка яблочная 206

#### Огурцы (соленые, маринованные)

Солянка мясная 128  
Рассольник 140

#### Оливковое масло

Лазанья 56  
Спагетти карбонара 100

Луковый конфи 120  
Картофель с капустой на пару  
200

#### Панировочные сухари / Хлебные крошки

Котлеты на овощной подушке  
40  
Фаршированные куриные  
окорочка 46

#### Пельмени

Пельмени по-студенчески 62

#### Перловая крупа

Перловая каша с грибами 93  
Рассольник 140

#### Песочное печенье

Чизкейк 174

#### Петрушка

Котлеты на овощной подушке  
40  
Курица по-холостяцки 42  
Ленивый мясной пирог  
с лавашем 58  
Рыба на овощной подушке 68  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110  
Овощное рагу 112  
Томатный омлет 118  
Бульон мясной 124  
Бульон куриный 125  
Куриный суп с домашней  
лапшой 136  
Пампушки с чесноком 154

#### Пиво

Креветки в пиве 80

#### Помидоры

Котлеты на овощной подушке  
40  
Рагу из говядины с овощами  
50  
Лазанья 56  
Рыба на овощной подушке 68  
Рыба, запеченная  
с картофелем 70  
Булгур с помидорами  
и сладким перцем 102  
Кастрюлька фаршированных  
овощей 108  
Ленивые голубцы 110  
Овощное рагу 112  
Томатный омлет 118

#### Пшеничные отруби

Куриное филе в сметанном  
соусе 44

#### Пшениная крупа

Пшениная каша  
с картофельной заправкой 96  
Пшенно-рисовая каша 206  
Пшениная каша с тыквой 208

#### Разрыхлитель

Творожно-сырный пирог 156  
Простой пирог на кефире 158  
Быстрый капустный пирог 162



Шоколадно-творожный пирог 176  
 Апельсиновый кекс 178  
 Морковный кекс 180  
 Коврижка чайная 182  
 Английский рождественский кекс 184  
 Китайские паровые булочки 202

#### Растительное масло

Паштет из куриной печени 38  
 Котлеты на овощной подушке 40  
 Курица по-холостяцки 42  
 Фаршированные куриные окорочка 46  
 Жаркое по-домашнему 48  
 Рагу из говядины с овощами 50  
 Лазанья 56  
 Манты 60  
 Пельмени по-студенчески 62  
 Рыба под маринадом 66  
 Рыба на овощной подушке 68  
 Рыба, запеченная с картофелем 70  
 Лосось запеченный 72  
 Домашние шпроты 78  
 Ленивый плов 86  
 Рис с овощами 88  
 Перловая каша с грибами 93  
 Гречневая каша с овощами и грибами 94  
 Пшенная каша с картофельной заправкой 96  
 Макароны по-флотски 98  
 Булгур с помидорами и сладким перцем 102  
 Кастрюлька фаршированных овощей 108  
 Овощное рагу 112  
 Фасоль с овощами 114  
 Картофель по-селянски 116  
 Солянка мясная 128  
 Борщ 130  
 Суп с чечевицей 132  
 Суп грибной с гречкой 134  
 Рассольник 140  
 Пшеничный хлеб 146  
 Дрожжевой пирог с капустой 150

Пампушки с чесноком 154  
 Простой пирог на кефире 158  
 Быстрый капустный пирог 162  
 Морковный кекс 180  
 Коврижка чайная 182  
 Китайские паровые булочки 202

#### Рис

Ленивый плов 86  
 Рис с овощами 88  
 Рис с чечевицей 90  
 Рисово-гречневая каша 92  
 Пряный рис с яблоками и сухофруктами 104  
 Кастрюлька фаршированных овощей 108

Ленивые голубцы 110  
 Легкий овощной суп с рисом 126  
 Уха 138  
 Простой пирог на кефире 158  
 Пшенно-рисовая каша 206

#### Ром\бренди

Английский рождественский кекс 184

#### Рыбные консервы

Простой пирог на кефире 158

#### Сало

Рийет 36  
 Бигос старопольский 54

#### Сахар

Паштет из куриной печени 38  
 Рыба под маринадом 66  
 Луковый конфи 120  
 Пшеничный хлеб 146  
 Дрожжевой пирог с капустой 150  
 Разборный пирог 152  
 Пампушки с чесноком 154  
 Простой пирог на кефире 158  
 Шарлотка с яблоками 166  
 Бисквит 168  
 Насыпной яблочный пирог 170  
 Творожная запеканка 172  
 Чизкейк 174  
 Шоколадно-творожный пирог 176  
 Апельсиновый кекс 178  
 Морковный кекс 180  
 Коврижка чайная 182  
 Английский рождественский кекс 184  
 Пасхальный кулич 186  
 Сдобные булочки 188  
 Варенье и джем 190  
 Лимонный крем 192  
 Китайские паровые булочки 202  
 Овсянка яблочная 206  
 Пшенно-рисовая каша 206  
 Пшенная каша с тыквой 208  
 Компот 212

#### Свекла

Борщ 130

#### Свинина

Буженина 28  
 Ветчина 30  
 Холодец 32  
 Тушенка домашняя 34  
 Рийет 36  
 Жаркое по-домашнему 48  
 Бигос старопольский 54  
 Манты 60  
 Ленивый плов 86

#### Сельдерей (стебель, корень)

Котлеты на овощной подушке 40  
 Рыба на овощной подушке 68  
 Заливное из рыбы 76

Бульон мясной 124  
 Бульон куриный 125  
 Легкий овощной суп с рисом 126  
 Куриный суп с домашней лапшой 136

#### Семечки подсолнечника

Пшенично-ржаной хлеб с семечками 148

#### Сливки

Ветчина 30  
 Паштет из куриной печени 38  
 Лазанья 56  
 Спагетти карбонара 100  
 Открытый пирог с заливкой 160

#### Сливочное масло

Паштет из куриной печени 38  
 Куриное филе в сметанном соусе 44  
 Кролик в сметанно-горчичном соусе 52  
 Лазанья 56  
 Ленивый мясной пирог с лавашем 58  
 Рыба на овощной подушке 68  
 Лосось в молоке 74  
 Кальмары в сметане 82  
 Рисово-гречневая каша 92  
 Перловая каша с грибами 93  
 Гречневая каша с овощами и грибами 94  
 Макароны по-флотски 98  
 Булгур с помидорами и сладким перцем 102  
 Пряный рис с яблоками и сухофруктами 104  
 Томатный омлет 118  
 Пшеничный хлеб 146  
 Пшенично-ржаной хлеб с семечками 148  
 Дрожжевой пирог с капустой 150

Разборный пирог 152  
 Пампушки с чесноком 154  
 Творожно-сырный пирог 156  
 Простой пирог на кефире 158  
 Открытый пирог с заливкой 160

Быстрый капустный пирог 162  
 Шарлотка с яблоками 166  
 Бисквит 168  
 Насыпной яблочный пирог 170

Творожная запеканка 172  
 Чизкейк 174  
 Апельсиновый кекс 178  
 Морковный кекс 180  
 Коврижка чайная 182  
 Английский рождественский кекс 184

Пасхальный кулич 186  
 Сдобные булочки 188  
 Лимонный крем 192  
 Стейки лосося на пару 196  
 Паровой омлет 198

Сладкая запеканка из макарон с творогом 208  
 Пшенная каша с тыквой 208

#### Сметана

Куриное филе в сметанном соусе 44  
 Кролик в сметанно-горчичном соусе 52  
 Ленивый мясной пирог с лавашем 58  
 Пельмени по-студенчески 62  
 Рыба, запеченная с картофелем 70  
 Кальмары в сметане 82  
 Кастрюлька фаршированных овощей 108  
 Картофель по-селянски 116  
 Творожно-сырный пирог 156  
 Открытый пирог с заливкой 160  
 Чизкейк 174

#### Спагетти

Спагетти карбонара 100

#### Сухофрукты

Пряный рис с яблоками и сухофруктами 104  
 Английский рождественский кекс 184  
 Овсянка яблочная 206  
 Компот 212

#### Сыр

Куриное филе в сметанном соусе 44  
 Лазанья 56  
 Рыба, запеченная с картофелем 70  
 Спагетти карбонара 100  
 Томатный омлет 118  
 Творожно-сырный пирог 156  
 Открытый пирог с заливкой 160  
 Быстрый капустный пирог 162

#### Творог

Творожно-сырный пирог 156  
 Творожная запеканка 172  
 Шоколадно-творожный пирог 176  
 Яблоки, фаршированные творогом 204  
 Сладкая запеканка из макарон с творогом 208

#### Телятина

Суп с чечевицей 132

#### Томатная паста

Рагу из говядины с овощами 50  
 Лазанья 56  
 Ленивый мясной пирог с лавашем 58  
 Рыба под маринадом 66  
 Солянка мясная 128  
 Борщ 130  
 Рассольник 140

#### Томатный сок

Томатный омлет 118

**Топленое масло**

Рис с чечевицей 90

**Тыква**Пшениная каша с тыквой 208  
Яблочно-тыквенное пюре 210**Укроп**

Котлеты на овощной подушке 40

Курица по-холостяцки 42

Куриное филе в сметанном соусе 44

Ленивый мясной пирог с лавашем 58

Рыба на овощной подушке 68

Креветки в пиве 80

Кастрюлька фаршированных овощей 108

Ленивые голубцы 110

Овощное рагу 112

Картофель по-селянски 116

Томатный омлет 118

Пампушки с чесноком 154

Быстрый капустный пирог 162

Стейки лосося на пару 196

Картофель с капустой на пару 200

**Уксус**

Луковый конфи 120

**Фасоль**

Фасоль с овощами 114

Борщ 130

**Цветная капуста**

Легкий овощной суп с рисом 126

Картофель с капустой на пару 200

**Цедра цитрусовых**

Пряный рис с яблоками и сухофруктами 104

Шоколадно-творожный пирог 176

Апельсиновый кекс 178

Английский рождественский кекс 184

Пасхальный кулич 186

**Цукаты**

Пасхальный кулич 186

**Чай**

Домашние шпроты 78

Коврижка чайная 182

**Чернослив**

Жаркое по-домашнему 48

Бигос старопольский 54

**Чеснок**

Буженина 28

Холодец 32

Курица по-холостяцки 42

Куриное филе в сметанном соусе 44

Жаркое по-домашнему 48

Рагу из говядины с овощами 50

Кролик в сметанно-горчичном соусе 52

Ленивый плов 86

Спагетти карбонара 100

Овощное рагу 112

Картофель по-селянски 116

Суп с чечевицей 132

Пампушки с чесноком 154

**Чечевица**

Рис с чечевицей 90

Суп с чечевицей 132

**Шоколад (горький, сливочный)**

Шоколадно-творожный пирог 176

**Яблоки**

Рыба под маринадом 66

Пряный рис с яблоками и сухофруктами 104

Шарлотка с яблоками 166

Насыпной яблочный пирог 170

Яблоки, фаршированные творогом 204

Овсянка яблочная 206

Яблочно-тыквенное пюре 210

**Ягоды**

Варенье и джем 190

Компот 212

**Яйца**

Паштет из куриной печени 38

Котлеты на овощной подушке 40

Фаршированные куриные окорочка 46

Лазанья 56

Ленивый мясной пирог с лавашем 58

Манты 60

Спагетти карбонара 100

Томатный омлет 118

Куриный суп с домашней лапшой 136

Дрожжевой пирог с капустой 150

Разборный пирог 152

Творожно-сырный пирог 156

Простой пирог на кефире 158

Открытый пирог с заливкой 160

Быстрый капустный пирог 162

Шарлотка с яблоками 166

Бисквит 168

Творожная запеканка 172

Чизкейк 174

Шоколадно-творожный пирог 176

Апельсиновый кекс 178

Морковный кекс 180

Пасхальный кулич 186

Сдобные булочки 188

Лимонный крем 192

Паровой омлет 198

Сладкая запеканка из макарон с творогом 208

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. АВТОРСКАЯ КУХНЯ

АННА КИТАЕВА

Я и моя мультиварка

Ответственный редактор А. Братушева. Редактор И. Зорина  
Художественный редактор С. Власов. Технический редактор М. Печковская  
Компьютерная верстка О. Розанова. Корректоры Н. Сгибнева, М. Мазалова

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үйі.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,

Домбровский көшесі, 3-а, Б литері, 1-кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,

факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107, E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан

Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3-а, Б литері, 1-кеңсе.

Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно  
законодательству РФ о техническом регулировании можно получить  
по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 05.02.2013. Формат 84x108 1/16.  
Гарнитура «FreeSet». Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.  
Тираж 9000 экз. Заказ 8310/13.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь, [www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

ISBN 978-5-699-60607-8



9 785699 606078 &gt;

